

جامعة مؤتة

كلية الدراسات العليا

مصادر القلق في السباحة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

إعداد الطالب

محمد نايف محمد القيسي

بإشراف

الأستاذ الدكتور علي أبو زمع

رسالة مقدمة إلى كلية الدراسات العليا
استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في
التربية الرياضية / قسم التربية الرياضية

جامعة مؤتة، 2015

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية لا تُعبر
بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة

بسم الله الرحمن الرحيم



MUTAH UNIVERSITY
College of Graduate Studies

جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

نموذج رقم (١٤)

قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب محمد نايف القيسي الموسومة بـ:

مصادر القلق في السباحة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في **التربية الرياضية.**

القسم: التربية الرياضية.

	التوقيع	التاريخ	
أ.د.علي شحاده ابو زمع		٢٠١٥/١٢/١٠	مشرفاً ورئيسا
أ.د.عبدالسلام محمد النداف		٢٠١٥/١٢/١٠	عضواً
د.زين العابدين بني هاني		٢٠١٥/١٢/١٠	عضواً
أ.د.سميره محمد عرابي		٢٠١٥/١٢/١٠	عضواً



عميد الدراسات العليا

د. محمد المحاسنة

MUTAH-KARAK-JORDAN
Postal Code: 61710
TEL :03/2372380-99
Ext. 5328-5330
FAX:03/ 2375694
e-mail: dgs@mutah.edu.jo sedgs@mutah.edu.jo
http://www.mutah.edu.jo/gradest/derasat.htm

مؤته – الكرك – الاردن
الرمز البريدي : ٦١٧١٠
تلفون : ٩٩-٠٣/٢٣٧٢٣٨٠
فرعي 5330-5328
فاكس 375694 ٠٣/٢
البريد الالكتروني
الصفحة الإلكترونية

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي:

إلى الإنسان الذي علمني كيف يكون الصبر طريقاً للنجاح

والدي حفظه الله

إلى من سهرت على راحتي ومنحتني الثقة والأمل بالمستقبل

والدتي حفظها الله

إلى الذكريات وأحلام الطفولة الجميلة اهديهم محبتي وإخلاصي ووفائي

أشقائي وشقيقاتي

إلى جميع الأحبة والأصدقاء

وإلى كل من قدم العون والمساعدة في إنجاز هذه الرسالة

محمد نايف القيسي

الشكر والتقدير

وبعد أن انتهيت من هذه الدراسة التي أرجو الله سبحانه وتعالى أن يكون قد وفقني فيها، فلا يسعني إلا أن أشكر الله سبحانه وتعالى على ما أفاض عليّ من علمه، وعلى ما فتح عليّ، فلولا معيته سبحانه وتعالى ما كانت هذه الدراسة لترى النور.

وبعد شكر الله تعالى فلا بد من شكر الناس، فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله، فأتقدم بالشكر الجزيل، وعظيم الامتنان لأستاذي الدكتور علي شحادة أبو زمع على إشرافه على هذه الرسالة، وتوجيهه لكل خطوة من خطوات البحث التي قمت بها، فهو مستحق للشكر والتقدير.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لأعضاء هيئة المناقشة الكرام على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة، ونحن أمس الحاجة إلى توجيهاتهم الكريمة.

محمد نايف القيسي

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة
الإهداء	أ
الشكر والتقدير	ب
فهرس المحتويات	ج
قائمة الجداول	هـ
قائمة الملاحق	و
الملخص باللغة العربية	ز
الملخص باللغة الإنجليزية	ح
الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها	
1.1 المقدمة	1
2.1 مشكلة الدراسة	4
3.1 أهمية الدراسة	4
4.1 أهداف الدراسة	5
5.1 أسئلة الدراسة	5
6.1 مجالات الدراسة	6
7.1 مصطلحات الدراسة	6
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
1.2 الإطار النظري	8
2.2 الدراسات السابقة	23
الفصل الثالث: المنهجية والتصميم	
1.3 منهج الدراسة	32
2.3 مجتمع الدراسة	32
3.3 عينة الدراسة	32
4.3 أدوات الدراسة	33
5.3 متغيرات الدراسة	35

6.3 المعالجة الإحصائية 36
الفصل الرابع:عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات
1.4 عرض النتائج ومناقشتها 37
2.4 الاستنتاجات 52
3.4 التوصيات 53
المراجع 54
الملاحق 59

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوانه	الصفحة
1	توصيف أفراد عينة الدراسة	32
2	معامل الارتباط لمجالات الدراسة	35
3	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والترتيب لفقرات المجال التعليمي	38
4	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والترتيب لفقرات مجال الإمكانات	40
5	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والترتيب لفقرات مجال الإدارة	43
6	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والترتيب لفقرات مجال الطلاب	45
7	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والترتيب لفقرات مجال الحوافز	47
8	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والترتيب لكل مجال من مجالات الدراسة	48
9	نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات لمحاور الدراسة لمتغير النوع الاجتماعي	50
10	نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات لمحاور الدراسة لمتغير التخصص	51
11	نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات لمجالات الدراسة لمتغير مكان السكن	52

قائمة الملاحق

رمز الملحق	عنوانه	الصفحة
أ	الاستبيان بصورته الأولية	59
ب	قائمة المحكمين	66
ج	الاستبيان بصورته النهائية	68

ملخص

" مصادر القلق في السباحة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة "

محمد نايف القيسي

جامعة مؤتة، 2015

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر القلق في السباحة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي، التخصص، مكان السكن).

تكونت عينة الدراسة من (141) طالباً وطالبة (ذكور= 98 وإناث = 43)، تم بناء الاستبيان كأداة لجمع البيانات وتكونت من (51) فقرة موزعة على خمسة مجالات (التعليمي، الإمكانات، الإدارة، الطلاب، الحوافز) وقام الباحث باستخدام مقياس ليكرت الخماسي وذلك للإجابة على فقرات مقياس مصادر القلق لدى طلبة مساق السباحة (1).

وأظهرت نتائج الدراسة أن مصادر القلق لدى الطلبة جاءت بدرجة فوق المتوسطة وأظهرت كذلك وجود فروق على مصادر القلق تعزى لمتغير السكن ولصالح القرية، بينما لم تظهر أي فروق على بقية المتغيرات، وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بضرورة الاهتمام المتزايد من قبل المدرسين في مجال الحوافز والتي تعتبر من العوامل المساعدة والمشجعة لطلبة لتعلم السباحة بشكل الأمثل .

Abstract

Studying the sources of anxiety in the courses of swimming from the perspective of the students of the faculty of sports sciences at Mu'tah University

Mohammad Nayif Al-Qaisi

Mu'tah University, 2015

This study aimed at investigating the sources of anxiety in the courses of swimming from the perspective of the students of the faculty of sports sciences at Mu'tah University according to the variables of (gender, major , the place of residence). The study sample consisted of 141 male and female students; (98) males and (43) females who represent the course of swimming (1) at Mu'tah University . The researcher constructed a questionnaire which consisted of 51 items that are distributed to five domains (educational, abilities, management, students , and motivations). The researcher used likert scale in order to answer the items of the scale of anxiety sources among the students in the course of swimming (1).

The analysis of the statistical data was conducted(percentages, means, standards deviations, t-test, correlation coefficient). The study results showed that the sources of anxiety among the male and female students in the course of swimming according to the five domains was (motivation domain, abilities domain, management domain, educational domain, students' domain). The views of the students of faculty of physical education were of a high level. The results showed that there no statistically significant differences in favor of gender and major, while The results showed that there statistically significant differences for the variable of the place of residence in favor of the village.

Finally, the researcher recommends about the necessity paying more attention by the educators regarding the motivations domain which are considered of the contributing and encouraging for the students in learning swimming in the best way, the researcher recommends about establishing sports facilities according to the international standards which include all the sports equipments, specifically, in the cities and villages that are interested in teaching the various types of sports, in addition to providing the proper educational means and giving the lectures that aims at dealing with anxiety and reducing it.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة:

حظيت التربية الرياضية في المجتمعات الحديثة بأهمية تزايدت لما لها من دور فاعل وبنَّاء في تطوير قدرات الإنسان في المجالات الحياتية المختلفة وما تلعبه من دور فاعل في التقليل من أعباء وضغوطات الحياة (أبو سمهدانة، 2013).

يعد علم النفس الرياضي واحداً من أهم العلوم التي تدرس النواحي النفسية والشخصية لدا العديد من الأفراد والتي تؤثر على المستويات الأدائية لدى الطلبة، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر تأثيراً إيجابياً أو سلبياً في تحديد المستوى الرياضي المطلوب ومن ضمن هذه العوامل حدوث القلق كظاهرة نفسية نتيجة لمؤثرات داخلية أو خارجية تؤثر في الفرد الرياضي أثناء المنافسة (الضمد، 2003)

ولقد اتفق (راتب، 2004)و(عبد المعطي، 2006) بان الضغوط النفسية تعتبر احد ظواهر الحياة الإنسانية التي يخبرها الفرد في المواقف والأوقات المختلفة مما يتطلب منه إن يسعى لتحقيق التوافق مع البيئة التي يعيش فيها .وتعد الضغوط النفسية احد الظواهر النفسية كالقلق، والصراع، والغضب والعدوان، وليس بالضرورة إن يكون الضغوط النفسية ظاهرة سلبية، وبالتالي لايمكن الإحجام عنها أو الهروب منها أو إن يكون الفرد بمنأى عنها.

ويرى (هيجان، 1998) بأنه من الممكن إن تكون الضغوط مفيدة ونافعة بالنسبة للفرد عندما تكون هذه الضغوط معتدلة، بحيث تعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج كما هو الأمر بالنسبة للنجاحات التي يحققها الكثير من الإفراد في مجال التعليم أو الرياضة حيث تمثل الرغبة في تحقيق النجاح نوعا من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق أفضل النتائج غير إن هذه الضغوط اذا ما تجاوزت درجة معينة بحيث تكون حادة أو شبه غائبة في حياة الفرد فإنها تكون ضغوطا هدامة وضارة، وبالتالي فان زيادة هذه الضغوط أو نقصا عن الحد المقبول من الممكن إن يؤثر على أداء وسلامة الفرد سلبيا .

ويشير (إبراهيم وجلال، 1997) إلى إن القلق النفسي يعتبر أحد مظاهر الانفعالات النفسية التي قد تحول دون حدوث استجابات عقلية وبدنية سريعة، مما يؤدي إلى اختلال في توافق الحركات الإرادية، وبالتالي يؤثر بدرجة واضحة على مستوى أداء الفرد أثناء المباراة أو المنافسة الرياضية مهارياً وخططياً ومن جهة أخرى يؤدي القلق دوراً هاماً لدى الرياضيين، إذ قد يكون قوة دافعة تؤثر بصورة ايجابية على أداء الفرد ويزيد من ثقته أو قد يكون قوة سلبية يسهم إعاقة أداء اللاعب ويقلل من ثقته ومستواه .

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء في أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منها من مواقف وإحداث ومثيرات، وقد يكون له اثأر واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدرته ومهارته وكذلك علاقاته مع الآخرين، ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة عندما يواجه بإعمال ومسئوليات يشعر أنها تفوق قدرته واستطاعته أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه انجازه (علاوي، 2004).

وتعتبر السباحة من الفعاليات الرياضية المهمة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها لكل المراحل العمرية، كما إن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي، فهي رياضة شمولية، ولعل قليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة، فما يزال كثيرون يعتقدون أن السباحة هي حكر على الذين يتقنون فنها، ومن هنا يتهيبون من الإقدام عليها لافتقارهم الثقة بالنفس أولا، وافتقارهم إلى الشجاعة الكافية، لذا من الضروري للإنسان إن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على صحة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك (حسين، احمد، 2000) .

ويرى الباحث إن رياضة السباحة واحدة من الرياضات التي تمتاز بخصوصيتها لتعدد فعالياتها واختلاف مهاراتها، الأمر الذي يتطلب من المتعلمين مواصفات نفسية

وبدنية خاصة، مما يتطلب إعداداً نفسياً خاصاً للمتعلمين قبل البدء في تعلم مهاراتها خلال درس السباحة لما لذلك من تأثير على قدرة المتعلمين .

وكما يرى (أبو زمع، 2008) إن منهاج السباحة من المناهج الأساسية والمهنية لإعداد خريجي التربية الرياضية، وتكمن خصوصية السباحة في كونها تمارس في وسط مائي قد يساهم في تعلم حركاتها ومهاراتها في انقاد المتعلم والآخرين على حد سواء عند التعرض لحالات الغرق، وكما أنها تساهم في تنمية جوانب شخصية الفرد البدنية والصحية والنفسية وبشكل شامل ومتكامل .

وتعد رياضة السباحة من الرياضات التي تلعب الناحية النفسية دوراً كبيراً في تعلمها، حيث أنها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى من حيث الوسط الممارس به (الماء) وكذلك وضع الجسم والخوف من الغرق وارتباط تعلمها بصغر السن بشكل كبير مما يسبب ظهور الانفعالات السلبية والقلق والتوتر النفسي والذي يؤثر سلبا على تعلم واكتساب المهارات الحركية الخاصة بالسباحة(cross 1991) (بهايم، 1994) (رزق، 2003).

ويرى الباحث أن القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة على العملية التعليمية سواء في الجانب النظري أو الجانب العملي في المجال الرياضي وبالأخص في مجال السباحة حيث أن القلق قد يكون دافعاً ايجابياً للتعليم أو أنه قد يكون مانعاً سلبياً نتيجة لما يرسخ في عقل المتعلم من خبرات سلبية عن الوسط المائي وأن هذه الخبرات قد تنتج عن موقف قد تعرض له المتعلم أو شاهده أو سمع عنه فشكلت عنده هذه الخبرة غير السارة عن الوسط المائي، وتؤدي إلى جعله يتوقع أنه قد يتعرض إلى موقف مشابه لهذا الموقف مما يؤدي إلى القلق من الماء والذي يقود إلى الشعور بالقلق والذي قد تكون له مجموعة من المصادر والأعراض والمستويات فتؤثر على قدرته على تعلم مهارات السباحة بشكل سليم مما يؤدي إلى عدم قدرة المتعلم على تعلم المهارات بشكل سليم وإيجابي مما يؤثر على العملية التعليمية .

2.1 مشكلة الدراسة:

يشير (راتب، 1997) أن القلق أحد الانفعالات التي ينظر إليها على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفع الرياضيين لبذل مزيد من الجهد أو سلبياً يعيق أدائهم .

ومن خلال خبرة الباحث كطالب في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة ودراسته لمساقات السباحة ومن خلال اطلاعه على العديد من المراجع والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة كدراسة (وهران، 1995)، (الوديان، 2004)، (الخصاونة، 2007)، (أبو سمهدانة، 2013) ومن خلال عمل لقاءات مع العديد من الطلبة لاحظ أن الغالبية منهم يقوم بتأجيل مساقات السباحة إلى السنة الرابعة وذلك لشعورهم بصعوبة المادة وإمكانية تأثيرها السلبي على معدلاتهم التراكمية وكذلك لما تتطلبه من استعداد بدني ونفسي كبير والذي يشكل عامل الخوف والقلق لدى هؤلاء الطلبة نتيجة لهذه المتطلبات النفسية والبدنية العالية . وخاصة أن الغالبية منهم لا يمتلك أية خبرات سابقة عن مساقات السباحة وخاصة أن المدارس الأردنية تفتقر وجود المسابح فيها، وكذلك افتقار الأردن إلى المسطحات المائية التي يمكن من خلال وجودها تعلم السباحة .

ونتيجة لما سبق ارتأى الباحث القيام بهذه الدراسة محاولاً منه كشف عن مصادر القلق لدى طلاب مساقات السباحة في كلية علوم الرياضة والذي يمكن أن يسهم في التعرف على تلك المصادر التي تلعب دوراً سلبياً في الحد من قدرات الطلبة وبالتالي إمكانية معالجتها وتحويلها إلى جوانب إيجابية تسهم في استثمار الطاقات بشكل سليم والارتقاء بمستوى الأداء والتعامل مع حالات القلق المختلفة التي يمر بها الطالب .

3.1 أهمية الدراسة:

إن القلق والخوف كلهما عوامل نفسية تؤثر أحداها في الأخرى وتتفاعل معها وتؤثر بالمحصلة النهائية على تعلم وأداء رياضة السباحة والتحصيل الحركي فيها فالعوامل النفسية لها اكبر الأثر في تعلم رياضة السباحة (بريص، 2013).

وتكمن أهمية هذه الدراسة حسب رأي الباحث:

1. في معرفة أراء طلبة كلية التربية الرياضية نحو مصادر القلق النفسي في مساقات السباحة .
2. تعد من الدراسات التي يتوقع أن تفيد التربويين والمعلمين والمدربين في مساقات السباحة وتزودهم بالخبرة الكافية نحو كيفية التعامل مع مصادر القلق في حالة حدوثها والقدرة على التنبؤ بما يدور في داخل المتعلم من مصادر للقلق .
3. أنها تسلط الضوء على مصادر القلق النفسي ومدى تأثيرها على قدرات الطالبة في اكتساب المهارات والقدرة على التحصيل العلمي بشكل سليم .
4. من الدراسات القليلة التي تطرقت إلى دراسة مصادر القلق النفسي لدى طلبة مساقات السباحة في الأردن .
5. تناول شريحة مهمة وهم طلبة الجامعات والتي يقع على عاتقهم مستقبل العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية .
6. تناول واحدة من الرياضات الصعبة والخطيرة والتي تتطلب امتلاك المتعلمين العديد من السمات النفسية التي تسهم في مساعدتهم للوصول إلى أعلى مستويات الأداء الفني والمهاري في هذه الرياضة .

4.1 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مصادر القلق في مساقات السباحة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.
2. مصادر القلق في مساقات السباحة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، تبعاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي، التخصص، مكان السكن) .

5.1 أسئلة الدراسة:

1. ما مصادر القلق لدى طلاب كلية علوم الرياضة في السباحة بجامعة مؤتة .

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) علـــى مصادر القلق لدى طلاب كلية علوم الرياضة في السباحة بجامعة مؤتة، تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، التخصص، مكان السكن) ؟

6.1 محددات الدراسة:

1. **المحددات المكانية:** محافظة الكرك / كلية علوم الرياضة / جامعة مؤتة .
2. **المحددات الزمانية:** بداية من الفصل الثاني من العـــام الجـــامعي 2015/2014 وحتى نهاية الفصل الأول من العام الجامعي 2016/2015 .
3. **المحددات البشرية:** جميع طلاب وطالبات مساقات السباحة (1) المسجلين على الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2016/2015 .
4. **المحددات الفنية:** أداة الدراسة (مصادر القلق: المجال التعليمـــي، الإمكانـــات، الإدارة، الطلاب، الحوافز) .

7.1 مصطلحات الدراسة:

القلق: انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله (علاوي ، 2004).

القلق: هو إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، كما قد يؤدي القلق إذا زادت حدته إلى فقدان التوازن النفسي الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في فقدان التـــوازن النفســـي واســـتعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة (درويش، 2007).

السباحة: تعتبر السباحة نشاط يمارس بشكل كبير للترفيه أكثر منها رياضة بـــرغم الاعتراف بها عالميا وتواجدها الدائم في الدورات الاولمبية، كما إن هناك العديد من الفوائد بخلاف الإخطار حين لا يكون السباح حذرا (ذياب، 2010).

مساقات السباحة (1): هو أحد المساقات الإجبارية العملية الذي يطرح من قبل كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة لتعليم مهارات الســـباحة الأساســـية وفـــق الخطـــة الموضوعة لذلك .

مصادر القلق: تم البحث في خمسة مصادر للقلق لدى طلاب مساقات السباحة وهي كالآتي:

1. التعليمي: هو المجال الذي يتم من خلاله تعليم الطالب مهارات السباحة من خطوات فنية وتعليمية وتطبيق ذلك بأداء نموذج ليسهل على الطالب تطبيق المهارة التي يتم شرحها.
2. الإمكانات: هي المسابح والأدوات والوسائل التي يستخدمها المتعلم تساعد على إيصال المعلومة له وتسهل تطبيق المهارة المتعلمة.
3. الإدارة: هم الهيئة الإدارية بكافة العاملين فيها من موظفين كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة .
4. الطلاب: هم المتعلمون المسجلين في مساقات السباحة (1) للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2016/2015.
5. الحوافز: كل ما يقدمه المدرس من حوافز مادية أو معنوية أو لفظية تدفع المتعلم للتركيز والتعلم بشكل أفضل.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 **الإطار النظري**:

يعتبر علم النفس الرياضـــي (sport psychology) مـــن الموضـــوعات المطروقة حديثا وكثيرا ما ينظر إليه انه ما زال في مرحلة النمو إذ تعود البـــدايات العلمية المنظمة إلى " نورمان تربلت " 1897orman triplett في إجرائـــه لأول بحث علمي في علم النفس الرياضي كما يعتبر كولمان جريفث coleman griffth المؤسس الأول لعلم النفس الرياضي حيث قام "كولمان " بتأسيس أول معمـــل لعلـــم النفس الرياضي في أمريكا عام 1925 م. (العمايرة، مقدادي، 2003).

تنشا الضغوط نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يتعايش أو يتفاعل معها وما يترتب عن هذا التفاعل من كثرة المطالب والتحديات والتـــي تتطلـــب مـــن الفـــرد الاستجابة لها، ويسبب ذلك في ظهور حالة من الشعور السلبي وتهديد الذات، نظرا لشعوره إن استجاباته غير كافية أو ملائمة، وهذا يولد حالة من القلق أو الغضب أو الاكتئاب، ويلاحظ إن استجابة الإفراد للضغط تختلف باختلاف طبيعتهـــا وحجمهـــا وخصائص الفرد وطبيعة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد (المناصير، 2013) .

ويعتبر القلق من الظواهر النفسية الهامة في المجال الرياضي وترجع أهمية القلق إلى انه يحمل درجة من الإثارة المنشطة. وأيضا حالة من الانفعال غير السار، واتجاه الانفعال في حالة القلق سلبي لأنه يصف مشاعر و خبرات ذاتية غير سارة. وهذه المشاعر تؤثر على أداء الرياضيين، وتقلل من قدرتهم على بذل الجهد ولقـــد دلت التجارب المتعددة وأوضحت أن القلق يحدث بصورة متكررة بدرجة كبيرة في مواقف المنافسة وان تأثير القلق على الأداء يضعفه جدا، ولفهم القلق في الرياضـــة يكون من الأهمية تحديد المفاهيم الخاصة به، بطريقة منظمة لفهم الاختلافات بـــين القلق السمة والقلق الحالة وأيضا القلق البدني، والقلق المعرفي، وعلاقة كـــل منهـــا بمفهوم الاستثارة والضغط والتهديد. ثم التعرف على العلاقات الداخلية بـــين هـــذه

المفاهيم حتى يمكن فهم نظرية القلق كالسمة التي تجمع بين هذه المفــاهيم لمعرفــة معانيها ولوصف ظاهرة القلق والنظرية الخاصة بها (محمد ، 2004)

القلق النفسي العام:هو التوتر لإحداث عديدة، ولمدة لا تقل عن ستة أشهر، ويكون الشعور مصحوبا بإعراض جسمية كالم العضلات، والشعور بعدم الطمأنينة، وعــدم الاستقرار، وبضعف التركيز واضطراب الذهن، والشعور بالإعياء، وهذه الأحاسيس كثيرا ما توثر على حياة المريض الأسرية والاجتماعية والعملية، وغالبا ما يصــيب الأعمار الأولى من الشباب (الزعبي، الخياط، 2011).

القلق: انفعال مؤلم يتضمن الخوف الشديد وتوقع الشر والفشل وســرعة الانفعــال وعدم الاستقرار والحساسية الزائدة لفقدان الغير (الزبيدي، 1994).

مصادر أو مسببات الضغوط:

ذكرت (إسماعيل، 2004) إن شارلز ورث وناثان قد قسموا مصادر مسببات الضغط إلى ثلاث مجموعات:

1. المجموعة الأولى:وتشمل الضغوط الناتجة عن التغيــر والضــغوط الكيميائيــة، والضغط المصاحبة لعملية اتخاذ القرارات.
2. المجموعة الثانية: وتشمل الضغوط المصاحبة للإمراض والضغوط والانفعاليــة، والضغوط البيئية، والضغوط المصاحبة للآلام
3. المجموعة الثالثة: وتشمل الضغوط المرتبطة بالمخــاوف والضــغوط الجســمية والضغوط الاجتماعية والمهنية.

أنواع الضغوط النفسية:

وقد حدد سيلي (selye, 1993) أربعة أنواع من الضغوط النفسية وهي:

الضغوط الايجابية: وهذا النوع من الضغوط يدفع للانجاز، وينمي الإبــداع والثقــة بالنفس، ويدفع الإفراد إلى سرعة انجاز الإعمال، ويكونا مثارين عقليا وجسميا .

الضغط السلبية: ويقصد به الضغوط التي تنطوي على إحداث سلبية مهددة ومؤذيــة للفرد .

الضغوط المرتفع: ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الإحداث المســببة للضــغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.

الضغط المنخفض: ويقصد به حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي حيث إن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة أو إعمال، وعندها يعاني من تدني الشعور بتحقيق الذات، ما يؤدي إلى حالة من الضغط .

مفهوم القلق كسمة والقلق كحالة:

أوضح (محمد، 2004) نقلا عن كأتل و شاير وجود عاملين للقلق وهما:

قلق السمة وقلق الحالة ثم جاء شبيلبرج واستطاع التميز بين جانبين هامين لقلق هما:

جانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة (وهو ما يعـرف بسـمة القلق)، وجانب القلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة (وهو ما يعرف بحالة القلق).

ويعرف قلق السمة بأنه:

دافع أو استعداد سلوكي شخصي يجعل الفرد ميالا إلى إدراك عدد كبير من المواقف غير الخطرة على أنها مهدده له والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة الشدة من قلق الحالة.

إما قلق الحالة:

فهو صفة وقتية تشير إلى الانفعال الحالي الذي يتميز بالخوف والتوتر، يتغير من وقت لأخر. ولذا يعرف القلق كحالة بأنه حالة انفعالية ذاتية، ويشعر فيها الفـرد بالخوف والتوتر، ويمكن إن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لأخر.

ويدرك الأفراد المتميزون بمستوى عالي في قلق السمة اغلب المواقف علـى أنهـا مهددة لهم، ويستجيبون لمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة في المواقف المعينـة المهددة بالفعل، ولذلك فأنهم يظهرون ارتفاعا ملحوظا في قلق الحالـة أكثـر ممـا يظهرها الأفراد المتميزون بالمستوى المنخفض في قلق السمة.

مصادر القلق:

تطرق كل من (فوزي، 2004) (العمايرة، مقدادي2002)(راتـب، 1995) إلا إن هناك أربعة مصادر أساسية تتسبب في حدوث القلق:

1. الخوف من الفشل.

2. الخوف من عدم الكفاية.
3. فقدان السيطرة.
4. الإعراض الجسمية والفسيولوجية.
5. التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي.

1. الخوف من الفشل:

يعتبر الخوف من الفشل السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق. والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من الخسارة المباراة. أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة، والواقع ان ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لان جميع هذه المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته أو تقديره لذاته ويتضح عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيته أو قوله ما يقول الآخرون عندما اخسر هذه المباراة.

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسين للنجاح والتفوق هما:

دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة في النجاح، والأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل ويبذلون الجهد، ويؤدون على نحو جيد، نظرا لان التفكير في لفشل يمثل شيئا بغيضا بالنسبة لهم، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل، وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب وفقد ذواتهم أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق، رغبة في النجاح، يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح، وكيف انه يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم، ولا شك إن واقع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى، حيث إن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة ، بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز، وهناك فرق بينهما.

هذا ويعتبر الخوف البدني وخاصة الخوف من الإصابة التي تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه، أو للمنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعا، ويحدث ذلك بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بدرجة الاحتكاك الجسماني، مثل المصارعة والملاكمة، أي إن هذا النوع من المخاوف لدى

الرياضيين يزداد تبعا لارتفاع احتمال حدوث الإصابة في الرياضة التي يمارسها (العمايرة، مقدادي، 2002).

2. الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي إن هناك نقصا معينا في استعداداته سواء من جانب الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة، ويرتكز هذا النوع من المخاوف على إن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه، ومن الأمثلة التي توضح الإحساس بعدم الكفاية عدم القدرة على التركيز أو عدم القدرة على التعبئة النفسية أو فقدان الكفاءة البدنية (راتب، 1995).

3. فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة في القلق لدى الرياضي عندما يفتقد السيطرة على الإحداث التي تميز المنافسة أو لمسابقة التي يشترك فيها. وبأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية، والواقع إن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة.

ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيط بالظروف إجراء لمنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة، والأدوات والأجهزة، والحالة المناخية، الجمهور.

أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة من الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه.

هذا ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل لخارجية، العوامل الداخلية، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف. ولظروف المرتبطة بالنافسة الهامة حيث إن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف ويقلل من فرص زيادة القلق، فعلى سبيل المثال يجب أن يسمح للرياضي بالتدريب في الأماكن التي سوف يجري فيها المنافسات أو أماكن ماثلة لها فكما هو معروف إن أماكن المنافسة تختلف تبعا لنوع الرياضة، ومن ذلك إن المنافسات التي تعقد في الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية، الإضاءة، الفراغ المحيط بالملعب، ارتفاع السقف، درجة الحرارة. بينما

المنافسات لتي تعقد في الخلاء تتأثر بظروف الطقس من حيث موقع الملعب، شـــدة الرياح، درجة الحرارة.

وإذا كان من المتوقع إن يواجه الرياضي جمهور يتسم بالعداء أو قـــرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب إن يسمح للرياضـــي بالتـــدريب تحـــت ظروف مماثلة وإكسابه الاستجابات السلوكية الملائمة مواجهة هذه الظروف التي قد تمثل مصدرا للتشتت وزيادة للقلق (العمايرة، مقدادي، 2002).

4.الإعراض الجسمية والفسيولوجية:

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية ، وتتسبب زيـــادة فـــي لتنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الإعراض الجسمية نتيجة لـــذلك ، ومن تلك الإعراض: اضطرابات المعدة ، الحاجة للتبول ، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب.

وهذه الإعراض الفسيولوجية للقلق يمكن إن تفسر على أنها إعراض ايجابية لحالة الاستثارة الانفعالية ، وكما أنها قد تفسر على أنها إعراض سلبية تؤدي إلـــى المزيد من ارتفاع درجة القلق (راتب، 1995).

5.التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي:

عندما يفسر الرياضي القلق الطبيعي الذي ينتابه تفسير خاطئا على انه حالة سلبية، فان ذلك يقود إلى مزيد من القلق الذي غالبا ما يؤدي إلى عدم القدرة علـــى مواجهة المواقف الرياضي المهدد له (فوزي، 2004).

مستويات القلق:

يرى بعض علماء الـــنفس (ســـبيلبرجر spielberger) ((1969)) إن أداء وسلوك الإنسان وخاصة في لمواقف التي لها علاقة بمســـتقبله يتـــأثر لحـــد كبيـــر بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد وهناك على الأقل ثلاثة مستويات للقلق وهي:

1. **مستوى القلق المنخفض:** وفي هذا المستوى من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية كما وتزداد درجة اســـتعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيه ويشير إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع (علاوي، 2004).

2. **مستوى القلق المتوسط**: في المستوى المتوسط القلق يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على اســتجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهــد للمحافظــة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعــددة ويــؤثر المســتوى المتوسط للقلق سلبا على الأداء حيث تتصف حركات الرياضي ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم (الضمد، 2003).

3. **مستوى القلق العالي**: يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفــرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمــة للمواقــف المختلفــة ولا يستطيع الفرد التميز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة ويــرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهــيج والســلوك العشــوائي (علاوي، 2004).

أنواع القلق:

ولقد قام (العمايرة، مقدادي، 2003) نقلا عن فرويد بتميز بين نــوعين مــن القلق وهما كما يلي:

أ- **القلق الموضعي وهو**:

رد فعل لخطر خارجي معروف، أي إن الخطر في هذا النوع مــن القلــق يكمن في العالم الخارجي. وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند اختبار أخر العــام أو قلق اللاعب قبيل المنافسة الرياضية.

ب- أما القلق العصبي فهو:

خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد إن يشعر به أو يعرف أسبابه ، إذ أنــه رد فعل لخطر غريزي داخلي أي إن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد فــي الجانب الغريزي من شخصيته.

ج) **القلق الأخلاقي**: نوع من القلق بسبب ضمير الإنسان نتيجة شــعوره بــالآثم أو الشعور بالخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير لذلك يعيش فــي حالــة صراع مع نفسه مثل (خيانة الوطن، خيانة الفريق).

كما ويرى (راتب ،2001) إن هناك خمسة أنواع للقلق وهي كما يلي:

1. **القلق العام Generalized Anxiety**:

ويتضمن هذا النوع من القلق مدى واسع من المواقف والإحداث المستقبلية.

2. **قلق العزلة Separation Anxiety**:

ويرتبط هذا النوع من القلق بالخوف من الانعزال الحقيقي أو التخلي عـن الإبـاء بسبب المرض أو الإصابة أو الموت.

3. **القلق الاجتماعي Sociol Anxiety**:

ويحدث هذا النوع من القلق بسبب الخوف أو القلق من فقدان الأشخاص، أو عدم الحصول على الاستحسان والقبول من الآخرين، أو مقابلة أناس جدد.

4. **قلق الأداء Performance Anxiety**:

يحدث هذا النوع من القلق عندما يطلب من الناشئ اجتياز اختبـار معـين مثـل التحدث إمام زملائه في الفصل الدراسي، أو المنافسة مع آخرين في الرياضة.

5. **الخوف الشديد Phobia**:

حالات متطرفة من القلق ترتبط بموضوع معين، أشخاص، أو مواقف، أما عندما نتحدث عن قلق المنافسة أو القلق العام المرتبط بالنشطة الرياضية المختلفة فعنـدها يظهر نوعين من القلق الجسمي والمعرفي، ومن الممكن إن يكـون احـدهما أكثـر شيوعا من الأخر إلا إن القلق الجسمي يؤثر على الأداء البدني، والقلـق المعرفـي يتضح تأثيره على تشتيت الانتباه وعدم التركيز.

كما ويقسم (**الزبيدي، 1994**) القلق إلى:

أولا:القلق الميسر:

هو احد أنواع القلق الرياضي، ويؤثر هذا النوع بصورة ايجابية علـى أداء ألاعب، ويدفعه لأجل بذل المزيد من الجهد لزيادة قدرته، ويؤدي إلى زيـادة ثقـة اللاعب بنفسه، وبقدرته البدنية والمهارية).

ثانيا: القلق المعوق:

فهو (شل القدرات وأداء اللاعب ويؤدي إلى تقليل ثقته بقدراته البدنية، والمهارية).

ويشير (ياسين، 2008) إلى إبعاد القلق عند الرياضيين وهما كتالي:

1)القلق الجسمي:

وهو إدراك ا لاستثارة الفسيولوجية أو الإعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي (اللاإرادي) كالم المعدة وتصبب العرق وارتعاش الإطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

2)القلق المعرفي:

ويقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة لأداء ألاعب وهو الشعور بانفعالات غير سارة أو الاهتمام المعرفي بنتائج الفشل في الأداء وهنالك بعد أخر انبثق من القلق المعرفي وهو الثقة بالنفس والذي يظهر في الانفعالات الايجابية والمثابرة وبذل الجهد

3)القلق الانفعالي:

وتتمثل في عدم الثقة بالنفس، سرعة الاستثارة والغضب، الخوف من الواجبات الحركية المطلوبة.

أعراض القلق:

ترافق القلق اضطرابات فسيولوجية ونفسية مختلفة تكون بمثابة مظاهر أو إعراض له وهي تتفاوت من حيث الشدة تبعا لشدة القلق.

أعراض القلق النفسي:

تظهر الإعراض النفسية للقلق في عدد من الإشكال:

1. فهناك الضغط أو شدة يشعر بها القلق ويشعر معها بالكدر. ويظهر هذا الشعور مرفقا بشعور بالعجز ، وشعور بالعزلة والانفراد ، وشعور بالعداوة.
2. هناك شعور بخوف لا يستطيع القلق تسمية أو الإشارة إلى عوامله المباشرة. وحين يتأكد الفاحص النفسي من هذه الظاهرة فانه يقدر عادة وجود حالة قلق يطفو بحرية ويسمى عادة هذا النوع باسم حالة القلق.
3. يميل القلق إلى توقع الشر والمصائب، ويهزه هذا التوقع هزا قويا يمس ثقته بنفسه ، ويدعو إلى اضطراب في السير المألوف لمحاكمته وإحكامه. ويلحق بذلك وجود صعوبات في تركيز الانتباه لديه.

4. يميل القلق إلا توتر الأعصاب والاضطراب. فالصوت الضعيف يزعجه، والحركة البسيطة تثيره، يضاف إلى ذلك انه يميل إلى تأويل ما يظهر حوله تأويلا يندفع فيه نحو التشاؤم وسوء الظن.

5. قد ترتبط حالة القلق بأفكار خاصة أو موضوعات خاصة منها الموت، والسرطان، والمصائب، وفي حالات من هذا النوع يتأثر سلوك القلق تأثرا قويا وظاهرا بموضوع قلقه.

وكثيرا ما تتكرر زيارته للأطباء دون إن يطمئن على الرغم من كل ما يقوله له الأطباء في نفي وجود مرض خاص أو خطير لديه.

أعراض القلق الفسيولوجية:

أعراض القلق الفسيولوجية كثيرة ومتنوعة ومن الممكن إرجاعها إلى مجموعتين رئيسيتين:

1- ما يستطيع الشخص الشعور به ووعيه.

2- ما لا يستطيع الشعور به.

أما المجموعة الأولى فتضم إعراض من النوع التالي: ضربات القلب السريعة، فواصل غير منتظمة في ضربات القلب، جفاف في الحلق ، ضيق في التنفس، الم في الرأس وأحيانا يظهر التقيؤ، الإسهال، الإغماء.

أما شهوة الطعام والنزعة إلى النوم فيظهر فيهما عادة واحد من طرفين: فقد تضعف شهوة الطعام ضعفا واضحا، وقد تزداد زيادة شديدة، ويظهر القلق وكأنه يرغب في التعويض عن قلقه في الإكثار في الأكل.

ومثل ذلك النزوع إلى النوم فقد يصاب القلق في الأرق وكثيرا ما يكون شديدا، وقد يصاب بزيادة الميل إلى النوم، ويظهر وكأنه يميل إلى إبعاد قلقه عن طريق الانشغال بالنوم.

إن الكثير من إعراض المجموعة الثانية مرتبطة بإعراض فسيولوجية لا يشعرنها صحابها. وهنا يظهر الجسد وكأنه يعمل لمواجهة الظروف الجديدة، ظروف القلق، عن طريق تعديل خاص يجريه في أجهزة الإفراز الأساسية ومن أهم الاضطرابات التي تظهر في هذا المجال الزيادة في الأدرنالين والهرمونات التي تأتي من غدد

الادرنيالين وتدفع هذه بدورها الكبد لزيادة كمية الكلوكوز المدفوعة إلى الدم لتستطيع هذه المادة السكرية تزويد العضلات بالطاقة الأزمة للحركة لمفاجئة والكثيرة المرافقة للقلق.

وهذه الإعراض السابق ذكرها لا تظهر جميعها لدى اللاعب الرياضي عندما ينتابه القلق بل قد تظهر عليه بعض من هذه الإعراض ، وكلما ازدادت حدة القلق كلما ارتبط ذلك بالمزيد من الإعراض وبالمزيد من شدة هذه الإعراض. فكان استجابات القلق يمكن تصويرها على خط متصل يتراوح ما بين الخوف البسيط إلى الرعب الحاد (العمايرة، مقدادي، 2003).

قلق المنافسة الرياضية:

تشير(أنوايا، 2002) إلى إن قلق المنافسة الرياضية يقسم إلى قلق السمة التنافسية وقلق الحالة التنافسية:

ويعرف قلق الحالة التنافسية: بالميل إلى رؤية الظروف التنافسية بأنها مهددة وان الرياضي يستجيب إلى هذه الظروف بأحاسيس تدل على الشدة والتخوف.

أما قلق السمة التنافسية: فهو ميل في الشخصية الذي تم اكتشافه عن طريق الخبرة.وترجع الفرو قات الفردية في سمة القلق التنافسية بأنها مهددة.ومن جانب أخر يعبر قلق الحالة التنافسية عن مستوى رد الفعل الذي يحدث نسبة إلى المثير الذي يعد مصدر التهديد الذي قد يأتي من مصادر داخلية أو خارجية.

السباحة:

لا ينتمي الإنسان بشكل طبيعي للبيئة المائية ، إذ أن هناك تحضيرات بدنية كاملة تقدم إليه ، حتى يمكنه من أن يتأقلم مع بيئة الماء ، حيث يختلف وضع جسمه الرئيسي على الأرض، إلى وضع جديد فوق الماء هو الأفقي، ودرجة حرارة الجسم، أجهزة التنفس الاصطناعية، كما أن السباحة تحتاج إلى توافق عضلي عصبي لحركات الرجلين والذراعين، وجاذبية خاصة، ووظائف أعضاء تختلف في عملها عن الحياة على اليابسة، حيث نجد الآن أن هناك حب استطلاع غير ملزم ، يسيطر بشكل رائع نحو تكيف البدن والعقل نحو التعامل مع المحيط المائي، وتطوير أشكال و أوضاع الجسم الأكثر تناسبا للاحتياجات الحركية فوق الماء وداخله، وقد اوجد

علماء الحركة الرياضية أشكال وأوضاع بدنية مريحة ومرنة وممتعة من حركات إنسانية جعلتهم يتعلمون من خلال خبرتهم بان هناك حدود وكمية من المعلومات عن المحيط المائي إذ أن الإنسان واحد من عدة حيوانات إن لم يكن الوحيد الذي يجب علية تعلم كيف يسبح ويتحرك في محيط الماء الغريب عن محيط حياته. (رزق و الكيلاني، 2010)

تعتبر السباحة في مقدمة المهارات الحركية عامة والرياضية خاصة في المجال التعليمي التي يفضل إن يتعلم الطفل خلال المرحلة السنية الأولى ، حيث القدرة على اكتساب وتعليم المهارات الحركية في وقت قصير بالمقارنة بمراحل النمو الأكبر، ولابد إن يكون لدى المتعلم درجة الإقبال والحماس والمثابرة على التعلم وبذل الجهد والتغلب على العقبات وسرعة التقدم ، ومن ثم دور المعلم الناجح في رفع درجة الدافعية لدى المتعلمين وإبعاد المتعلم عن المواقف التي تثير عامل الخوف والانطباعات السلبية عن السباحة (عبد المنعم ، 2009).

وتعتبر السباحة رياضة جميلة يمارسها الإنسان في كافة مراحل عمره ولا تخص عمرا معينا وهي سهلة لا تكلف شيئا والسباحة تعتبر سلاحا في يد من يجيدها فالذي يعرف السباحة يستطيع إن ينقذ نفسه من الغرق كما ويستطيع إن ينقذ غيره (عبدالحميد، 2009).

أولا: تعريف السباحة:

السباحة:هي إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا (أبوعيد، 2014).

السباحة هي إحدى ميادين الرياضات المائية التي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق حركات من الذراعين والرجلين والجذع بغرض ترقية كفاءة الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا (أرحيم، السكر، 1988).

ثانيا: طرق السباحة وهي:

1. طريقة الزحف على البطن.
2. طريقة الزحف على الظهر.

3. طريقة الصدر.
4. طريقة الفراشة (الدولفن).

ثالثا: أنواع السباحة:

تتقسم السباحة إلى عدة أنواع وهي:

1. سباحة المنافسات.
2. سباحة المسافات البعيدة.
3. السباحة الترويحية.
4. السباحة العلاجية.
5. السباحة العسكرية (أرحيم، السكر، 1988).

أهمية السباحة:

تعتبر السباحة رياضة كاملة لأنها تحرك كافة عضلات الجسم.والسباحة رياضة ترويحية تبعد الإنسان عن المحيط الذي يعيش فيه كالموظف في دائرته والطالب في مدرسته والعامل في معمله وغيرها من الإعمال اليومية التي تؤثر على الناحية البدنية والنفسية للإنسان، وتعطي السباحة للجسم كثيرا من المقاومة ضد الإمراض وكذلك تزيد المرونة والرشاقة في الحركة وهذه الصفة يحتاجها اللاعبون في جميع الألعاب الرياضية الأخرى ويجب على المدربين إعطاء (كورس سباحة)إثناء فترة الانتقال لزيادة المرونة والرشاقة للاعبين.وخلال ممارسة السباحة يكون وضع الجسم موازيا للماء ومنبسطا عليه وان هذا الانبساط للعمود الفقري لا يحدث في العمل اليومي.ولهذا تؤدي هذه العملية إلى امتداد العمود الفقري وهذا الامتداد يساعد على تقوية عضلاته ويساعد أيضا على راحة الجسم لان العامود الفقري يحمله طوال اليوم ويتحمل العبء الأكبر من الحياة اليومية، والسباحة تعتبر من الطرق العلاجية للقوام وهذا ما ينصح به الأطباء (ذياب، 2010).

فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة الى تحريكها بعد ان أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في

أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه وان هذه الفوائد تتمثل فيما يلي:

أولا:الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التـــي تكتسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة.

وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضـــافة الـــى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته.فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وإطرافه نظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتخاء مستمرين (حسين، احمد، 2000).

ثانيا: الفوائد الفسيولوجية:

على الممارس لرياضة السباحة إن يتوقع الاستفادة الفسيولوجية، إذا مـــارس التدريب على السباحة مدة 8_12 أسبوعا، فهناك تغيرات تطرأ على جسمه من حيث زيادة الأنسجة العضلية وفقدان في سمنة الجسم وانخفاض في محيط حجـــم أجـــزاء الجسم، وكذلك تغيرات في الجهاز الدوري (القلب والرئتين)وتعمل الســـباحة علـــى انخفاض في معدل ضربات القلب خلال الراحة، وضـــغط الـــدم، والكولســـترول، والسكر، والدهن، الثلاثي كما تعمل رياضة السباحة على تنمية ضربات القلب خلال الجهد، وكمية الدم الذي يخرج من القلب عند كل نبضة (رزق، 2003).

ثالثا:الفوائد الاجتماعية:

للفوائد الاجتماعية في رياضة السباحة دورا مهم في تعميق الناحية الاجتماعيـــة، فهي تعمل على إيجاد علاقات اجتماعية جيدة بين السباحين و الآخرين وبقية إفـــراد الآسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك واضحا عندما يحاول فرد إنقاذ الآخرين أو يســـاعدهم فـــي حالـــة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تبثه السباحة مـــن ســـرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين (رحيم وسكر، 1988).

رابعا: الفوائد الصحية:

من أهم فوائد السباحة من الناحية الصحية أنها تكسبنا نظافة تامة كمـــا تكســـبنا العادات الصحية السليمة، كعدم استخدام منشفة الزميل، كما تشـــجع الإفـــراد علـــى

إجراء الكشف الطبي الدوري على كل جزء من أجزاء الجسم وفي مواعيد منتظمـــة (القط، 2005).

خامسا: الفوائد النفسية والعقلية:

تنمي الثقة بالنفس والإبداع الذهني، وتجددا لاستمتاع في الحياة، وليس هناك مـــا يساوي الانتظام في التدريب الرياضي لمنع التفكير المزعج والمحزن ،أو الهـــروب من تعقيدات الحياة وضغوطها النفسية والمهنية، ويشعر الشـــخص الـــذي يمـــارس الرياضة بانتظام وباستمرار بأنه مفعم بالنشاط والحيوية، وانه بعيـــد عـــن الحيـــرة والارتباك نتيجة التعب والإرهاق الذي يصاب به الشخص نتيجة مجهـــود عنيـــف مفاجئ، وتدريب الإنسان بخطوات أسرع يصبح أكثر يقظة واستعداد، ويكتسب طاقة عظيمة يستخدمها للترويح عن نفسه بعد يوم عمل شديد ويشعر بأنه أكثر قدرة على البقاء في حالة الاسترخاء(**رزق، 2003**)

سادسا: الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على إن يكون ذلك تحت إشراف ا أخصائيين في العـــلاج الطبيعـــي وأحيانـــا فـــي أحواض خاصة.

إما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع يمكن مساعدتهم بوضـــع منـــاهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة. (حسين، احمد، 2009)

وتشير (الوديان، 2004) إلى دور المدرس في تحقيق عوامل الأمن والسلامة:

على المدرس إن يتحمل المسؤولية في تحقيق عامل الأمن والسلامة للمتعلمين من خلال استخدام قدراته البدنية والمهارية في تجنب الحوادث الســـلبية خـــلال الـــتعلم فيستخدم الأدوات المساعدة لتعليم السباحة ليعالج بها بعض الظروف التي قد تحدث وتؤثر سلبا على المتعلم وتزيد خوفه من الماء.

فعند استخدام الأدوات المساعدة إثناء التعلم من التخلص والتغلب علـــى صـــدمة الخوف الأولى مما يثير الناحية الايجابية بالرغبة في استمرارية التعلم، كما تـــؤدي إلى ظهور عامل التشويق في كيفية استخدام هذه الأدوات المساعدة مما يولـــد لديـــه شعورا بتحقيق الذات والنجاح من جراء أداء الواجبات التي طلبها المدرس بعيدا عن

أي شعور بالفشل فيكتسب الثقة بالنفس مما يزيد من طموحه لبذل جهد اكبر من اجل التطور في الأداء الحركي، إما الطالب الذي يفشل في التغلب على خوفه من الوسط المائي الجديد فانه سوف يشعر دائما بعدم الأمان و عدم الألفة مع الماء.

ويرى الباحث إن العامل النفسي يلعب دور كبير الأهمية في المجال الرياضي حيث إن الفرد الرياضي يكون قادر على الأداء بشكل الأمثل خــلال المنافســات أو خلال التدريب أو خلال العملية التعليمية إثناء قيامه في تعلم المهارات المختلفة فــي المجالات الرياضية وبالأخص في رياضة السباحة والتي يكون الجانب النفسي لهــا لأثر الكبير في تعلم مهاراتها اذا كان الجانب النفسي عنده مستقر وغير مضــطرب إما اذا كان العامل النفسي غير مستقر ويعاني من القلق الذي لــه مجموعــة مــن المصادر والإعراض فان مستواه سوف يتراجع ويكون غير قادر على الأداء بشــك الأمثل سواء في التعليم آو المنافسات أو التدريب وهذا يظهر إن رياضــة الســباحة والقلق كلا منها يتأثر في الأخر حيث إن الشخص القلق تسيطر عليه مجموعة مــن الأفكار السلبية والتي تشكل عائقاً له عند تعلمه مهارات السباحة وعدم القدرة علــى إتقانها بشكل الصحيح.

2.2 الدراسات السابقة:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي أجريت للتعرف على القلق وعلاقته بالسباحة، وكذلك الدراسات التي تطرقت للتعرف علــى القلــق وعلاقته بالعديد من المتغيرات، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات:

أولاً: الدراسات المشابهة:

واجري (بريص، 2013) دراسة بعنوان علاقة القلق والخوف بتعلم السباحة وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق والخوف بتعلم السباحة لــدى منتمــين منتدى شباب التوجيهية.ولقد فترضت الدراسة وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ذو القلق والخوف ومن تعلم السباحة ولقد استخدم الباحث في مــنهج البحــث المــنهج الوصفي. إما عينة البحث فكانت من شباب منتدى شباب الوجيهية دون (18) ســنه وعددهم (50) منتمي. تم العمل بالتجربة إثناء تطبيق الاختبارات العملية في الفتــرة

من (9/21- 2012/10/5) م وتم توزيع الاستبيان بصورته النهائية للفتـــرة مـــن (11/21-2012/11/28) إما تصوير الأداء الفني للسباحة الحرة تم تصوير الأداء الفني خلال فترة (11/24-2012/11/28). ولقد توصل الباحث للاستنتاج التـــالي حيث كان فيه لتحصيل في السبحة لذوي القلق والخوف الوطء أفضل من العالي

واجري (الشوك، 2008) دراسة بعنوان دراسة مقارنة لمستوى القلق لـــدى سباحي المسافات القصيرة وسباحي المسافات المتوسطة (سباحة حـــرة) وعلاقتهـــا بالانجاز. وهدف البحث للتعرف على مستوى القلق لدى سباحي المسافات القصيرة وسباحي المسافات المتوسطة سباحة حرة ، وكذلك المقارنة بين مستوى القلق لـــدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة (سباحة حـــرة). اســـتخدم الباحـــث المـــنهج الوصفي بأسلوب المسح على عينة شملت (16) سباح يمثلون (3) ســـباحين (400) متر حرة، (3) سباحي (800) متر حرة، (5) ســـباحي (50) متـــر حـــرة، و (5) سباحي (100) متر حرة، واظهرا ت نتائج الدراسة إن هنـــاك فـــروق ذات دلالـــة معنوية لمستوى القلق حالة بين فاعليتي سباحة 100متر-400متر حـــرة ولصـــالح 400 متر سباحة حرة ودلت النتائج على إن هناك فروق ذات دلالة معنوية لمستوى القلق الميسر بين فعاليتي سباحة 100 م -800م حرة ولصالح 100 متر حرة، كما دلت إن هناك فروق ذات دلالة معنوية لمستوى القلق المعوق بين فعـــاليتي ســـباحة 100م-400م حرة ولصالح 400 م سباحة حرة.

وأجرت (الوديان، 2004) دراسة هدفت إلى التحليل أراء طلبة كليات التربية الرياضية نحو مصادر القلق في مساقات السباحة في الجامعات الأردنية الحكوميـــة (الأردنية، اليرموك، مؤتة) والتعرف إذا ما كانت تلك الآراء تختلف تبعا لاخـــتلاف متغيرات الدراسة (الجامعة، الجنس، السنة الدراسية، مستوى المساق، العمر). كمـــا هدفت الدراسة التعرف إلى أراء الطلبة نحو مصـــادر القلـــق الايجابيـــة (الضـــغط الايجابي) مثل الفرح، السرور، البهجة. والقلق الســـلبي (الضـــغط الســـلبي) مثـــل الخوف، توقع الشر، الانزعاج. تكونت عينة الدراسة مـــن(307) طالـــب وطالبـــة موزعين على الجامعات الأردنية الثلاث (الأردنية، اليرموك، ومؤتة) كما استخدمت الباحثة استبانه مكونة من (91) فقرة موزعة على ثلاث مجـــالات هـــي (الضـــغط

الايجابي، الضغط السلبي، القلق) أظهرت نتائج الدراسة إن هنـــاك فـــروق لأثـــر الانفعالية الايجابية على متغير الجامعة ولصالح جامعة اليرموك وعلى متغير العمر ولصالح الفئة العمرية (18 - 20)، ولم تظهر نتائج الدراسة أي دلالة إحصائية لأثر الانفعالية الايجابية على متغيرات السنة الدراسية مستوى المساق والجنس. وكـــذلك أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية لأثر الانفعالية السالبة على متغير مستوى المساق ولصالح مساق سباحة (1)، وعلى متغير العمر ولصالح الفئة العمرية (20-22). كما أظهرت الدراسة إن أراء الطلبة نحو مصادر القلق السلبي (الخوف ،توقع الشر، الانزعاج) قد تمركزت حول المستوى المنخفض، إما أراء الطلبة نحو مصادر القلق الايجابية (الفرح، السرور، البهجة)كانت ضمن المستوى المتوسط .

قام فالنتاين وايفانز (Valentine, E. and Evans, 2001) بدراسة حـــول اثر الغناء الفردي والغناء الجماعي في السباحة على مزاجية ونفسية الافرد ، علـــى عينه من الأشخاص في بريطانيا ، حيث أظهرت أن للغناء الفردي والجماعي اثـــر ايجابي يقوم على درجة شدة القلق لدى السباحين وأظهرت الدراسة نتائج من هـــذه الرسائل أن طرق الغناء تستخدم لتقليل التوتر والانفعالات السلبية وتقوم على ضمان سلامة التفكير الايجابي للمشاركين في البرنامج ما بين الغناء والسباحة.

قام(وهران، 1995) بدراسة حول تأثير اســـتخدام الألعـــاب المائيـــة علـــى المهارات الأساسية وتخفيف حدة الخوف والقلق لدى المنتديات في السباحة من حيث استخدام الألعاب المائية كوسيلة مساعدة لتعليم المهارات الأساسية، وكذلك التخفيـــف من حدة الخوف والقلق من السباحة استخدامات الباحثة المنهاج التجريبي ذو تصميم المجموعين التجريبية والضابطة، وتكونت العينة من (52)طالبة مبتدئة في السباحة، واعتمدت الباحثة استخدام القياسات الجسمية، واختبارات الصفات البدنية والمهارية، إضافة إلى استخدام الاختبارات النفسية (قائمـــة القلـــق الخـــاص والخـــوف مـــن الماء)،وأخضعت الباحثة العينة لبرنامج تعليمي في السباحة ، واهم النتائج في هـــذه الدراسة انه كلما انخفضت حدة القلق والخوف كلمـــا تحســـن مســـتوى الأداء وان استخدام الألعاب المائية في المرحلة الأولى للتعلم ساهمت بشكل كبيـــر فـــي تعلـــيم المهارات الأساسية للسباحة بصورة أفضل نتيجة لتقليل وإزالة عنصر الخوف والقلق

عند الطالبات ، كما إن هذه الألعاب المائية قد ساعدت على خلق دافعية واســتثارة اهتمام الطالبات نحو المهارات في السباحة وبالذات التي تتسم بالمغامرة والتحــدي ومقارنة بمستواهم المتواضع لأداء المهارات كالوثب والغوص مما ساهم بخلق جــو ذو فعالية عالية لتعلم أدى لنتائج أفضل.

قام بوبر (Boyer, 1989) بدراسة هدفت لمقارنة سباحين وســباحات مــن جامعه أو كلاهما من أعمار مختلفة حول قلق الحالة وقد استخدم الباحث قائمة التقييم الذات لسبيليرجر، وكانت أهم النتائج دراسة ارتفاع مستوى قلق الحالة إثناء المنافسة للسباحين من كلا الجنسين وهناك فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الحالــة بين السباحين ولصالح الإناث.

الدراسات المرتبطة:

قامت (أبو سمهدانه، 2013) بأجراء دراسة هدفت التعرف الى مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمباز والإيقاع الحركي في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتــة وتكونت عينة الدراسة من (80 طالبة يمثلن المجتمع الكلي للدراسة). وقد استخدمت الباحثة المنهاج الوصفي بصورته لمسحية ، وقامت ببناء استبيان لمصــادر القلــق كأداة لجمع البيانات، حيث تضمن مقياس مصادر القلق (55) فقره موزعة على ست محاور. أظهرت نتائج الدراسة إن مصادر القلق لدى الطالبات في مساق الجمبــاز والإيقاع الحركي جاءت بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الدراسة (المساق، الســكن، المعــدل التراكمــي، الســنة الدراسية).

وقام (شهيد، 2012) بدراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بــين القلــق كحالــة وكسمة بأداء الرمية الحرة والتعرف على تلك العلاقة ومدى تأثيرها ، إمــا عينــة البحث فكانت لاعبي كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار عددهم ثلاثة لاعبين وقد استخدم الباحث مقياس القلق الذي أعده محمد حسن علاوي وقد توصل البحث إلــى عدة استنتاجات منها وجود علاقة ارتباط معنوية بين قلق الســمة والرميــة الحــرة وظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين قلق الحالة والرمية الحرة .

وقام (الحجامي، 2012) بدراسة هدفت التعرف الى مـدى انتشـار القلـق النفسي لدى طلاب وطالبات كلية التربية جامعة ذي قار وكذلك لمعرفة الفروق فـي القلق بين الطلبة وفق متغير الجنس والتحصيل الدراسي. وقد تألفـت العينـة مـن (150) طالب وطالبة بواقـع (50) مـن الـذكور و (100) مـن الإنـاث ومـن التخصصات العلمية والإنسانية ولكافة مراحل الدراسة الأولية الجامعية. وبعد تطبيق مقياس القلق المعد من قبل سبيلبيجر و زملائه وتعريب احمد عبد الخـالق والـذي اعتمده الباحث في الدراسة الحالية وجمع البيانات وتفريغهـا وتحليلهـا ومعالجتهـا إحصائيا ، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: يعاني طلاب وطالبات كلية التربيـة في جامعة ذي قار من مستوى مرتفع في القلق النفسي. وتوجد فـروق ذات دلالـة إحصائية بين الطلاب والطالبات في القلق تبعا لمتغير الجنس ولصـالح الطالبـات. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في القلـق تبعـا لمتغيـر التخصص الدراسي ولصالح التخصص العلمي .

وقد قام كل من(الدويلات، خويلة، الدويلات، مساعده، 2012) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى القلق النفسي عند لاعبي الريشة الطـائرة وعلاقتـه بمسـتوى الانجاز أجريت الدراسة على (50) لاعبا ولاعبة من المسجلين في ا لاتحاد الأردني للريشة الطائرة. أظهرت النتائج إن هناك علاقة ارتباطيه ايجابية بين مستوى القلق ومستوى الانجاز وان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بـين مسـتويات القلق للذكور والإناث ولصالح الذكور كما أظهرت النتائج عدم وجـود علاقـة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى القلق يعزى للعمر، والمؤهل العلمي، وصفة اللعب (لاعب منتخب أو لاعب نادي محلي).

وأجرى كلن من (محمود، خليل، 2011) بدراسة بعنوان القلق وأثره علـى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب كلية الشرطة وهدفت إلـى التعـرف علـى مستوى القلق لدى طلاب كلية الشرطة والتعرف إلى السبل الكفيلة للتخلص من حالة القلق التي تواجهه طلبة كلية الشرطة. وقد تم استخدام المنهاج الوصـفي بأسـلوب المسح لملامته وطبيعة البحث واشتملت عينة البحث (100) طالب من أصل (400) حيث تمثل نسبة 25% من المجتمع الأصلي وقد استخدم الباحثان مقياس القلق الذي

قدمه الدكتور محمد حسن علاوي كأداة للبحـــث واســـتخدم الباحثـــان المعالجـــات الإحصائية المتمثلة بـــ (الوسط الحســـابي، الانحـــراف المعيـــاري، واختبـــار T). وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:إن هناك فروق ذات دلالـــة معنويـــة بـــين مستوى القلق الميسر والقلق كحالة بين ممارسين لنشاط الرياضي وغير الممارسين ولصالح الممارسين. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية للقلـــق المعـــوق بـــين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين. كان الإعداد النفسي لدى الممارسين للنشاط الرياضي أفضل من غير الممارسين للنشاط الرياضي.

وقام (عبيدات، 2010) بدراسة هدفت إلى التعرف على اثر القلق على انجاز لاعبات سباق الضاحية لمدارس لواء بني كنانة، واستخدمت الباحثة المنهاج الوصفي للائمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبة من صفوف الســـابع والثامن والتاسع في مدارس تربية لواء بني كنانة تم اختيارهم بالطريقـــة القصـــيدة وبغرض جمع البيانات المتعلقة بمجتمع الدراسة واستخدمت الباحثة مقياس لمستوى القلق تكون من (26) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هي (القلق المعرفي، القلـــق البدني، قلق الثقة بالنفس) كما تم قياس مستوى الانجاز بساعة رقمية خاصـــة.وتـــم تحليل البيانات الإحصائية (المتوسط الحسابية، الانحرافات المعيارية، تحليل التبـــاين الأحادي ANOVAأظهرت نتائج الدراسة إن مستوى القلق الكلي للاعبـــات جـــاء بدرجة متوسطة، وانه توجد أي اختلافات في مستوى القلق تبعا لاختلاف مســـتوى الصف. كما أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين مســـتوى القلـــق ومستوى الانجاز.

وقامت (الخصاونة، 2007) بدراسة هدفت إلى معرفة تقدير مستويات القلـــق لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك لمساقات الجمباز ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس سبيلبرجر لقياس القلق وقائمة تقدير الذات لقيـــاس حالات القلق والسمة. وتكونت عينة الدراسة من |(40) طالبة تم اختيارهن بالطريقة القصدية لقياس حالات القلق لديهن قبل الاختبار النهائي وبعد تطبيق الأداتين وتحليل النتائج خلصت الدراسة إلى ما يلي: توجد فروق دالة إحصائيا بين الطالبات في فئتي

البحث في قلق الحالة قبل الامتحان. بينما لا توجد فروق بين الطالبات في فئتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان.

وفي دراسة (الهياجنه، 2006) والتي هدفت التعرف على مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن لعينة مكونة من (90)لاعبا ولاعبة، أظهرت النتائج إن هناك مصادر عديدة للقلق تحدث عند أللاعبين أو ألاعبات منها (الحكام، الإعلام الرياضي، ادرة المنتخب واللاعبين، مصادر التدريب، الدخل الشهري، العمر التدريبي، العمر الزمني، الحوافز، الجمهور الرياضي، الإمكانات المادية) جاء بالمرتبة الأولى على انه مصدر من مصادر القلق وجاء مصدر (الإعلام الرياضي) بالمرتبة الأخيرة.

اجري (الدولات، 2002) دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر ومستويات القلق لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية لمساق الجمباز، تكونت العينة من (350) طالبا وطالبة، تم استخدام استبيان تم إعداده من قبل الباحث مكون من (53)فقرة موزعة على خمس مجالات (التعليمي، الإمكانات، إدارة الكلية، الحوافز، الطلاب) وتم أيضا استخدام قائمة تقيم الذات (ا)لقياس قلق الحالة، وقائمة تقييم الذات (ب)لقياس قلق السمة (لسيلبيرجر)، أظهرت نتائج الدراسة إن مصادر القلق النفسي لدى الطلبة (ذكور وإناث)في مساقات الجمباز حسب المجالات الخمسة كما يلي (التعليمي، الإمكانات، إدارة الحوافز، الطلاب) وان مستويات القلق (الحالة والسمة) لدى الطلبة بشكل عام متوسطة، بينما كانت مصادر ومستويات القلق عند الإناث أعلى من الذكور.

قام (Zapp,1999) دراسة هدفت إلى معرفة اثر اقتراب موعد المنافسة على ارتفاع مستوى القلق والخوف لدى ألاعبين، على عينه من لاعبي فريق الجمباز الوطني وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود ارتفاع في مستوى القلق والخوف، وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتفاع مستوى القلق والخوف من اقتراب موعد المنافسة. وكذلك احتمال تزايد نسبة الإصابات، كما أظهرت نتائج الدراسة أيضا إلى ازدياد القلق لدى المدربين.

قام (Duda, Gano, 1996) بدراسة هدفت إلى أهمية تحديد العوامل المسببة للقلق اللاعبات الناشئات كوسيلة تساعد على تقليل مستوى القلق لدى الجمباز. وقد بلغت العينة 75 لاعبا من ناشئات الفريق القومي للجمباز ، وقد استخدمت الباحثة لاستبانه كوسيلة لجمع المعلومات من تصميم الباحثة. وقد أظهرت الدراسات أن هنالك خوفا من أداء المهارات حيث بلغة 38 % والخوف من التقييم 25,7 والخوف من المنافسة 14% والخوف من عمل الأخطاء 4.1% والخوف مما يتوقعه الآخرون (أهل، مدرب، أصحاب) من الأداء ألاعبين 1.8%. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى إن تحديد العوامل المسببة للقلق تساعد في تقليل مستوى القلق لدى اللاعبات.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال مراجعة الباحث للدراسات السابقة، اتضح للباحث أنها اشتملت على نماذج مختلفة من العينات تنوعت بين رياضيين متخصصين في السباحة وممارسين لها أو ممارسين لألعاب فردية كالعاب القوى والجمباز أو العاب جماعية مثل كرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة ومن فئات عمرية مختلفة من كلا الجنسين.

كما إن اغلب الدراسات أجرت تجاربها ضمن المنهاج الوصفي نظرا لطبيعة دراساتهم، وبعضها استخدم المنهاج التجريبي، إما من حيث المتغيرات فبعض الدراسات التي قامة بدراسة مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمباز والايقاع الحركي، استخدمه عدة متغيرات وهي (المساق، السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية) كدراسة (أبو سمهدانة، 2013)، ودراسة أخرى هدفه إلى تحليل أراء طلبة كليات التربية الرياضية نحو مصادر القلق في مساقات السباحة في الجامعات الأردنية استخدمه المتغيرات التالية (الجامعة، الجنس، السنة الدراسية، مستوى المساق، العمر) وستخدمه ايظا متغيرات(الضغط الايجابي، الضغط السلبي)كدراسة (الوديان، 2004).

وان الدراسات قد تناوله عدة جوانب فمنها من حاول الكشف عن علاقة القلق و الخوف بتعلم السباحة كدراسة (بريص، 2013) ومنها من قام بدراسة العلاقة بين القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة والتعرف على تلك العلاقة ومدى تأثيرها كدراسة (شهيد 2012) ومنهم من قام بدراسة بعنوان القلق وأثره على ممارسة

الأنشطة الرياضية لدى طلاب كلية الشرطة كدراسة (محمود، خليل، 2011) وهناك دراسات حاوله القيام بدراسة مقارنة لمستوى القلق لدى سباحي المسافات القصيرة وسباحي المسافات المتوسطة وعلاقتها بالانجاز كدراسة (الشوك، 2008) وهناك من قام بدراسة هدفه إلى التعرف على اثر القلق على انجاز لاعبات سباق الضاحية لمدارس لواء بني كنانة كدراسة (عبيدات، 2010) وهناك من استخدم عينة من الناشئين لدراسة كدراسة (Duda, Gano, 1996)

إما أهم ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات الأخرى هو محاولة الباحث التعرف على مصادر القلق لدى الطلبة من ناحية المجال التعليمي ومجال الإمكانات ومجال الإدارة ومجال الطلاب ومجال الحوافز في مساق السباحة (1).

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة ما يلي:

1) تحديد مشكلة الدراسة بشكل يتناسب مع موضوع الدراسة.
2) إتباع منهج البحث العلمي المناسب، فمن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والتي تناولت موضوعا مشابها لاحظ أنها استخدمت المنهاج الوصفي كمنهج مناسب للدراسة.
3) اختيار عينة الدراسة من الطلبة الذين لم يسبق لهم إن مارسوا رياضة السباحة بما يخدم أهداف الدراسة بشكل الصحيح.

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

1.3 منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهاج الوصفي أسلوب الدراسات المسحية لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

2.3 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع وعينة الدراسة من جميع طلاب وطالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة والمسجلين لمساق السباحة (1) على الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2016/2015 والبالغ عددهم (179) طالبا وطالبة.

3.3 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (141) طالب وطالبة شملت جميع إفراد مجتمع الدراسة والجدول رقم (1) يوضح توصيف العينة.

جدول رقم (1)

توصيف أفراد عينة الدراسة

المتغير ومستوياته		التكرار	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	98	69.5
	أنثى	43	30.5
التخصص	رياضه	88	62.4
	تأهيل	53	37.6
مكان السكن	مدينة	54	38.3
	قرية	87	61.7
	الكلي	141	100

4.3 أدوات الدراسة:

يعتبر الاستبيان من أكثر الأدوات المستخدمة في قياس الجوانب النفسية التي يتعرض لها الرياضيون أو الطلبة سواء قبل أو خلال أداءهم للمهارات الحركيـــة أو الرياضات المختلفة، حيث قام الباحث بجمع مجموعة من الاستبيانات من الدراسات ذات الصلات بموضع دراسته مثل دراسة (الدولات، 2002، الوديان، 2004، أبـــو سمهدانة، 2013، يعقوب، 2010 ، عبيدات، 2010، جريري، 1998) واخذ اغلب المجلات التي تخص موضوع الدراسة واخذ الفقرات التي تتفق مع كل مجال مـــن هذه المجالات وتحقق أهدافه وقام بتصميم استبانه بهدف التعرف على مصادر القلق لدى طلبة مساق السباحة (1) .

إما فيما يتعلق بأداة الدراسة والتي تشمل البيانات الشخصية ومقياس مصادر القلق، فقد تكونت بصورتها الأولية من (59) فقره موزعه على خمسة مجالات.

وتكونت أداة الدراسة بصورتها النهائية من (51) فقرة موزعة على خمسة مجالات وهي:

1. المحور التعليمي ويتضمن (13) فقره
2. محور الإمكانات ويتضمن (9) فقره
3. محور الإدارة ويتضمن (10) فقره
4. محور الطلاب ويتضمن (10) فقره
5. محور الحوافز ويتضمن (9) فقره

واستخدم الباحث مقياس ليكرت الخماسي وذلك للإجابة على فقرات مقيـــاس مصادر القلق لدى طلبة مساق الســـباحة (1)، كدراســـة (أبـــو ســـمهدانه، 2013، الدولات، 2002)

الحكم	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
الدرجة	5	4	3	2	1

قام الباحث بوضع درجات الحكم، وقد تم استخدام ذلك في العديد من الدراسات كدراسة (أبو سمهدانه، 2013، الدولات، 2002) وكما يلي:

1. إذا كان المتوسط الحسابي (اقل من 1.8)يكون بدرجة منخفضة.
2. اذا كان المتوسط الحسابي (من 1.8_اقل من2.6) يكـــون بدرجـــة اقـــل مـــن متوسطة.
3. اذا كان المتوسط الحسابي (من 2.6_اقل من3.4)يكون بدرجة متوسطة.
4. اذا كان المتوسط الحسابي (من 3.4_اقل من 4.2) يكون بدرجة فوق المتوسط
5. اذا كان المتوسط الحسابي (4.2فما فوق) يكون بدرجة مرتفعة .

المعاملات العلمية لاداة الدراسة:

الصدق:

تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضها على (14) محكمـــا من أعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية، مـــن ذوي الاختصاص والخبرة في موضوع الدراسة ملحق (2) حيث طلب منهم إبـــداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات الأداة لقياس الإغراض التي وضعت لأجلهـــا مـــن حيث وضوح عباراتها ومضمونها والصياغة واللغة، ومناسبة العبارة للمحور التـــي تندرج تحته، وكذلك إضافة أو حذف أية عبارات أو أية اقتراحات أخـــرى يرونهـــا مناسبة قد تثري هذه الدراسة وقد تم اعتماد الفقرات التي تتفق مع أراء المحكمـــين وحذف الفقرات التي لم يروا أنها مناسبة والتي كانت بنسبة 75% ثم قـــام الباحـــث بجمع وتفريغ الاستمارات والخروج بها على النحو المستخدم في الدراســـة الحاليـــة واستقرت الأداة في صورتها النهائية على (51) فقرة شملت المجالات الخمسة.

ثبات الأداة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم تطبيق الأداة على العينة الاستطلاعية والمؤلفة من (20) طالب وطالبة من طلبة مساق السباحة (1) تم اختيارهم من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها ثم قام الباحث بحساب معاملات الثبات لهذا الاستبيان عن طريق إيجاد الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ، ,تشير البيانات الواردة بالجدول (2)إلى إن معاملات ثبات أداة الدراسة قد تراوحت للمجالات بين (86%_90%) حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.96) وهذا يشير إلى درجة ثبات عال وجدول (2) يوضح معامل الثبات لكل مجال.

جدول رقم(2)

معامل الارتباط لمجالات الدراسة

المجال	معامل الارتباط
التعليمي	%87
الإمكانات	%90
الإدارة	%88
الطلاب	%86
الحوافز	%87

خطوات تطبيق الأداة:

بعد أن تم إعداد الأداة والتأكد من معاملاتها العلميــة وصــياغتها بصــورتها النهائية، قام الباحث بأتباع الإجراءات التالية للتطبيق:

1. تم توزيع(141)استبانا على الطلاب والطالبات في مساق السباحة واحد، وذلك خلال المحاضرات في بداية الفصل الدراسي الأول للعام 2016/2015.
2. بلغ عدد الاستبيانات المسترجعة (141) استبيانا.
3. تم استثناء ألطلبه الذين لديهم خبره في السباحة والبالغ عــددهم (18)طالــب وطالبة وذلك بعد أجراء مقابلة معهم ومعرفة أنهم يمارسون السباحة.
4. قام الباحث بالإشراف الكامل على توزيع الاستبيان والتأكد من الإجابة علــى جميع الفقرات قبل تسلمه من الطالب.
5. قام الباحث بتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا بالحاسوب باستخدام المعالجات الإحصائية (spss)

5.3 متغيرات الدراسة:

1. **المتغير المستقل:وله ثلاثة فئات:**

أ- النوع الاجتماعي:وله مستويان (طالب، طالبة)

ب- التخصص:وله مستويان (التربية الرياضية، التأهيل الرياضي)

ت- مكان السكن وله مستويان (مدينة، قرية)

المتغير التابع:

مصادر القلق:وتشمل خمسة مستويات:

(التعليمي، الإمكانات، الإدارة، الطلاب، الحوافز)

6.3 المعالجة الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية بناء على الأهــداف والتســاؤلات والمتغيرات التي تعتمد عليها الدراسة مثل:

1. النسب المؤوية
2. المتوسطات الحسابية.
3. الانحرافات المعيارية.
4. اختبار(ت).
5. معامل الارتباط

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

يتناول هذا الفصل عرضا شاملا لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها، والتي هدفت التعرف إلى دراسة مصادر القلق في مساقات السباحة من وجهة نظر طلبة كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة.

وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية.

1.4 عرض النتائج ومناقشتها:

التساؤل الأول:

ما مصادر القلق في مساقات السباحة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الأهمية النسبية، الترتيب حسب الأهمية وذلك تبعا لمجالات الدراسة الخمسة في الجداول رقم (3)، (4)، (5)، (6)، (7) التي توضح ذلك.

وسوف يتم عرض نتائج التساؤل الأول وفق المجالات لمصادر القلق وهي (التعليمي، الإمكانات، الإدارة، الطلاب، الحوافز) .

المجال التعليمي:

جدول رقم (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والترتيب لفقرات المجال التعليمي

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب حسب الأهمية	الدرجة
1	يقلقني عدم اهتمام المدرس بتعليم الطلبة الخطوات التعليمية الصحيحة.	3,70	1.41	0.74	السابعة	فوق المتوسط
2	أشعر بالقلق عندما يطلب مني المدرس تطبيق المهارة أمام الطلبة.	3.37	1.16	0.674	الحادية عشر	فوق المتوسطة
3	يقلقني تعامل المدرس مع الطلبة بطريقة غير عادلة.	3.87	1.28	0.774	الثالثة	فوق المتوسط
4	إصرار المدرس على تأدية المهارات بدقة متناهية تشعرني بالقلق.	3.33	1.75	0.666	الثانية عشر	فوق المتوسطة
5	عدم وجود وقتا كافيا للتدرب على مهارات السباحة يزيد من قلقي.	3.76	1.15	0.752	الرابعة	فوق المتوسط
6	يقلقني الشعور بصعوبة أداء مهارات السباحة.	3.75	1.15	0.75	الخامسة	فوق المتوسط
7	عدم قيام المدرس بعمل نموذج أمام الطلبة يشعرني بالقلق.	3.60	1.22	0.72	الثامنة	فوق المتوسط
8	وجود طلبة أصغر من سني يشعرني بالقلق أثناء تعلم مهارات السباحة.	2.58	1.34	0.516	الثالثة عشر	اقل من المتوسط
9	يقلقني عدم شعور المدرس بالمسؤولية اتجاه التدريب على مهارات السباحة.	3.58	1.35	0.716	التاسعة	فوق المتوسط
10	أشعر بالقلق نتيجة تذبذب مستواي من مهارة لأخرى من مهارات السباحة.	3.58	1.00	0.716	العاشرة	فوق المتوسط
11	أشعر بالقلق عند انتقاد المدرس لي من دون داع أثناء التدريب على المهارات	3.72	1.20	0.744	السادسة	فوق المتوسط
12	أشعر بالقلق عندما لا يكون المدرس موجودا أثناء التدريب على مهارات السباحة	3.93	1.25	0.786	الثانية	فوق المتوسط
13	أشعر بالقلق لعدم توفر عوامل الأمان والسلامة أثناء تعليم السباحة	4.03	1.26	0.806	الأولى	فوق المتوسط

يوضح الجدول رقم (3) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات المجال التعليمي، وبالنظر إلى القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة رقم (13) قد احتلت الترتيب الأول بأهمية نسبية وصلت إلى (80.6%)، ووصل متوسطها الحسابي (4.03) وتنص على " أشعر بالقلق لعدم توفر عوامل الأمان والسلامة أثناء تعليم السباحة "، ويعزو الباحث ذلك بان عوامل الأمن والسلامة من الأمور الهامة التي يجب توفرها في المسابح وان عدم توفرها يسبب القلق لدى المتعلمين بشكل مرتفع ويؤدي ذلك لعدم قدرتهم على التعلم بشكل مناسب لان ذلك يتعلق بحياة وإصابة المتعلمين الذين يكون حوض السباحة وسط غير معتاد بالنسبة لهم وليس من السهل التعامل فيه إذا لم تتوفر هذه العوامل بكافة أشكالها سواء كانت في مواصفات هذه الأحواض أو الأدوات المساعدة في تعلم السباحة أو تواجد المنقذين خلال وقت المحاضرة وهذا ما يؤكده (عبد المنعم، 2009) في الصفات الواجب توافرها في درس السباحة وهي، نظافة الأرضية حول حوض السباحة، وأن تكون الأدوات المساعدة في التعليم سليمة، خلو الأرضية الخارجية لحوض السباحة من البروزات، توفر الاستعدادات للإسعافات الأولية، توفر الأدوات اللازمة للإنقاذ أيضاً، ويشير كلاً من (رزق، الكيلاني، 2010) إلى انه بالرغم من أن التجمعات المائية هي بيئة ممتازة للترويح والمتعة، فهي خطيرة جدا، مما يدفع المسئولين في هذه المنشات المائية على الاهتمام بالثقافة المتعلقة بالأمن والسلامة والإنقاذ للمشتركين، وحتى الأشخاص غير المنتظمين في ارتياد هذه المنشات المائية، لان الغرق في الماء يعتبر من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الوفاة في مختلف بلاد العالم ولذلك تقوم معظم المؤسسات التي تشرف على أحواض السباحة والمنشات المائية، بوضع لوحات كبيرة تكتب عليها التعليمات الخاصة باستخدام أحواض السباحة.

ويوضح الجدول رقم (3) أيضاً أن الفقرة رقم (8) قد احتلت الترتيب الأخير بأهمية نسبية وصلت إلى (51.6%)، ووصل متوسطها الحسابي (2.58) وتنص على " وجود طلبة أصغر من سني يشعرني بالقلق أثناء تعلم مهارات السباحة "، ويعزو الباحث ذلك بان هذه الفقرة قد احتلت على أدنى مرتبة لأن فارق السن لم

يكن ذو أهمية كبيرة بالنسبة لهم ولم يشعرهم بالقلق حيث أنهم ينظرون لجميع الطلبة على أنهم في نفس المستوى وسيتعرضون إلى نفس المهارات في نفس المستوى ونفس الوقت في المساق وان تعلم المهارات يعتمد على المهارات الفردية لدى المتعلمين.

مجال الإمكانات:

جدول رقم (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والترتيب لفقرات مجال الإمكانات

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب حسب الأهمية	الدرجة
1	يقلقني عدم وجود مسابح خاصة للتدرب بشكل كافي.	2.74	1.26	0.748	السابعة	متوسطة
2	يقلقني عدم وجود غرفة خاصة بالإسعافات الأولية.	3.80	1.29	0.76	الخامسة	فوق المتوسط
3	أقلق نتيجة نقص الصيانة الضرورية للمسبح.	3.81	1.20	0.762	الرابعة	فوق المتوسط
4	أقلق من عدم مواكبة التطور بتوفير الأدوات المناسبة للسباحة.	3.77	1.16	0.754	السادسة	فوق المتوسط
5	أشعر بالقلق لعدم إمكانية استخدام التكنولوجيا لتعلم السباحة.	3.34	1.22	0.668	التاسعة	متوسطة
6	أقلق عند استخدام أدوات تالفة في المسبح.	3.97	1.23	0.794	الثانية	فوق المتوسط
7	نقص المرافق الصحية المناسبة في المسبح يشعرني بالقلق.	3.81	1.21	0.762	الثالثة	فوق المتوسط
8	يقلقني عدم الاهتمام بنظافة المرافق الصحية داخل المسبح.	4.12	1.24	0.824	الأولى	فوق المتوسط
9	يقلقني عدم وجود منقذ مائي على حوض السباحة أثناء التدريب على المهارات.	3.67	1.48	0.734	الثامنة	فوق المتوسط

يوضح الجدول رقم (4) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات مجال الإمكانات، وبالنظر إلى القيم الواردة في

الجدول نجد أن الفقرة رقم (8) قد احتلت الترتيب الأول بأهمية نسبية وصلت إلى (82.4%)، وبلغ متوسطها الحسابي (4.12)، وتنص على " **يقلقني عدم الاهتمام بنظافة المرافق الصحية داخل المسبح.** "، ويعزو الباحث ذلك بأن عدم نظافة المرافق الصحية قد يتسبب في انتقال مجموعة من الأمراض من شخص إلى أخر داخل أحواض السباحة وبطرق متعددة ومن هذه الإمراض، الإمراض الجلدية مثل الفطريات والحساسية والالتهابات التي قد تنتقل من المرافق الصحية لأحواض السباحة من خلال إقدام وأجساد الأشخاص الذين يرتادون هذه المرافق قبل الدخول إلى حوض السباحة من اجل الاستحمام وبعد الخروج من الحوض وتكثر هذه الإمراض خصوصا إذا لم يتم الاهتمام بنظافة هذه المرافق بشكل مستمر مما يسبب القلق للمتعلمين وقلقهم من النزول إلى حوض السباحة وقلقهم من تعلم السباحة وهذا ما أشار إليه (عبد المنعم، 2009) في الشروط الصحية ألازم توفرها في درس السباحة وهي كالتالي، نظافة مياه الحوض، الحوض جيد التهوية والإضاءة، توفر أماكن مخصصة لخلع الملابس، ارتداء لباس البحر، الاغتسال قبل وبعد الخروج من الماء، عدم النزول في الماء بعد تناول الطعام مباشرة، يمر الممارس في حوض غسل القدمين قبل الدخول إلى حوض السباحة، توفر حجرة خاصة بالإسعافات الأولية، إجراء الكشف الطبي على جميع الممارسين، للتأكد من سلامتهم الصحية وخلوهم من الإمراض المعدية، توفر دورات المياه، توفر حمامات الاغتسال.

ويوضح الجدول رقم (4) أيضا أن الفقرة رقم (5) قد احتلت الترتيب الأخير بأهمية نسبية وصلت إلى (66.8)، وبلغ متوسطها الحسابي (3.34) وتنص على" **أشعر بالقلق لعدم إمكانية استخدام التكنولوجيا لتعلم السباحة.**"ويعزو الباحث ذلك بأن عدم استخدام التكنولوجيا سبب القلق لدى المتعلمين ولأكنه كان بدرجة متوسطة حيث إن النماذج التي سيتم عرضها على هذه الأجهزة يقوم المعلم بإعطائها للمتعلمين من خلال شرح هذه المهارات وتطبيقها أمام المتعلمين وان هذه التكنولوجيا تعتبر أمور ثانوية مساعدة للمعلم، حيث أن المعلم هو الأساس في تعليم السباحة، وأن تطبيق مهارات السباحة أمام المتعلمين بشكل مباشر يكون أفضل ويساعد على تعلم المهارة بشكل أسرع من خلال التغذية الراجعة الآنية من قبل

المعلم بحيث أن المتعلم يزيد انتباهه عند تطبيق المهارة بشكل مباشـــر أمامـــه، وإن التكنولوجيا لا توفر هذه الإمكانية في مهارات رياضة السباحة مقارنة مع غيرها من الرياضات التي يمكن استخدام أساليب التكنولوجيا في تعلم مهارتها. ويرى (القـــط، 2005)إن العملية التعليمية عامة والحركية خاصة ترتكز على عدة عوامل ومن أهم هذه العوامل(المعلم) الذي يحتل مركز قيادي مرموق وكفاءة رياضـــية فـــي نظـــر المتعلم ، ولهذا يعتبر مثالا ونموذج يحتذى به، إذ تعتبر شخصية معلم السباحة واحدة من أهم العوامل التي تؤدي إلى تدريس فعال، وإذا أراد المدرس إن يعلم مهـــارات السباحة تعليم جيد فيجب إن يلم بالمعلومات الحديثة عـــن مبـــدأ الأداء الميكـــانيكي للطرق المختلفة وعمليات التعلم الحركي ليستطيع توجيه العملية بفاعلية.

مجال الإدارة:

جدول رقم (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والترتيب لفقرات مجال الإدارة

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب حسب الأهمية	الدرجة
1	يقلقني تجاهل إدارة الكلية لأداء الطلبة المتعلق بمساقات السباحة.	3.87	1.13	0.774	الرابعة	فوق المتوسط
2	يقلقني إجراء الاختبارات في أوقات غير مناسبة.	3.87	1.03	0.774	الخامسة	فوق المتوسط
3	يقلقني إجراء الاختبارات العملية للنشاطات المختلفة في الكلية في آن واحد.	3.80	1.07	0.76	السادسة	فوق المتوسط
4	يقلقني ضعف التنسيق بين إدارة الكلية ومدرس السباحة فيما يتعلق في مواعيد المحاضرات.	3.74	1.20	0.748	الثامنة	فوق المتوسط
5	يقلقني عدم تخصيص إدارة الكلية وقتا للتدريب على مهارات السباحة.	3.92	1.01	0.784	الثانية	فوق المتوسط
6	أشعر بالقلق لعدم توفير الكلية مدربين لمساعدة الطلبة أثناء أوقات التدريب الحر.	3.87	1.07	0.774	الثالثة	فوق المتوسط
7	يقلقني عدم تطوير الخطط الدراسية للارتقاء برياضة السباحة.	3.75	1.16	0.75	السابعة	فوق المتوسط
8	يقلقني التدخل المستمر من إدارة الكلية بشؤون الطلاب في مادة السباحة.	3.55	1.21	0.71	التاسعة	فوق المتوسط
9	أشعر بالقلق لعدم وجود أحد من أعضاء الإدارة لمراقبة سير المحاضرات.	3.34	1.22	0.668	العاشرة	متوسطة
10	أشعر بالقلق لعدم توفر العلاج الطبي الشامل في حالة إصابتي	4.00	1.11	0.80	الأولى	فوق المتوسط

يوضح الجدول رقم (5) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات مجال الإدارة، وبالنظر إلى القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة رقم (10) قد احتلت الترتيب الأول بأهمية نسبية وصلت إلى (8.0)ووصل متوسطها الحسابي (4.00) وتنص على" **أشعر بالقلق لعدم توفر العلاج الطبي الشامل في حالة إصابتي.**"، ويعزو الباحث ذلك من خلال ما أشار إليه

كلا من (رزق، الكيلاني، 2010) إن رياضة السباحة داخل المنشئات الرياضية تسبب أحيانا كثير من الإصابات الخطيرة والتي تنتهي إلى نهاية مؤلمة لحياة كثير من المتعلمين، ومعظم ضحايا الغرق من الأشخاص الذين لايعرفون السباحة، ويشتمل ذلك على تلك الحوادث التي تقع داخل أحواض السباحة إثناء التعليم والتي تقع في المنازل في بانيو الاستحمام أو السقوط من القوارب في البحر وانه هناك الكثير ممن يتعرض لإصابات تؤدي إلى إدخالهم غرف الطوارئ أو المستشفيات للعلاج، كما إن هناك من الإصابات الخطرة التي تحدث نتيجة الإهمال، وعدم الانتباه عند اللعب في أحواض السباحة، مثل القفز إلى الماء في المناطق الغير عميقة، وتكون الرأس في مقدمة دخول الشخص للماء، مما يسبب ارتطامها في أرضية حوض السباحة، مما يسبب الكسور في الرأس والفقرات وغالبا ما يحدث هذا عند القفز من على جانبي حوض السباحة، وألواح القفز ومكعبات البداية وان هذه الإصابات بحاجة إلى العلاج وهذا العلاج قد يكون مكلف وليس بإمكان الكل تأمينه وان عدم توفر العلاج يسبب القلق لدى المتعلمين وعدم مقدرتهم على التعلم بالشكل الصحيح و الخوف من النزول الى الماء.

ويوضح الجدول رقم (5) أيضا أن الفقرة رقم(9) قد احتلت الترتيب الأخير بأهمية نسبية وصلت إلى(66.8)، ووصل متوسطها الحسابي (3.34) وتنص على" **أشعر بالقلق لعدم وجود أحد من أعضاء الإدارة لمراقبة سير المحاضرات**."ويعزو الباحث ذلك بان عدم توفر احد من أعضاء الإدارة لمراقبة سير المحاضرات لم يسبب القلق للمتعلمين ولم يكون ذو أهمية بالنسبة لهم لان الامتحان يكون تحت رقابة مدرس المادة والذي هو محل ثقة بالنسبة للإدارة وللطالب ويعتقد الباحث شعور الطلبة بوجود الإداريين يقلل من عطائهم ويقلقهم لاعتقادهم بان الإداري يراقب مستوى أدائهم فيؤثر على مدرس المساق بوضع العلامة المتدنية ولذلك فان عدم وجود الإداريين لم يسبب لهم القلق.

مجال الطلاب:

جدول رقم (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والترتيب لفقرات مجال الطلاب

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب حسب الأهمية	الدرجة
1	تقلقني العلاقات الوطيدة التي يقيمها بعض الطلبة مع مدرب السباحة	3.45	1.28	0.69	السادسة	فوق المتوسطة
2	أشعر بالقلق لضعف العلاقات الاجتماعية بين الطلبة في مساقات السباحة.	3.41	1.13	0.682	السابعة	فوق المتوسطة
3	تكرر الفشل (الرسوب) في الاختبارات يشعرني بالقلق.	3.75	1.24	0.75	الأولى	فوق المتوسط
4	أشعر بالقلق لقرب الطلبة من حوض السباحة أثناء أداء مهارات السباحة.	3.39	1.25	0.678	الثانية	متوسطة
5	يقلقني سماع بعض كلمات السخرية والاستهزاء من الطلبة في أثناء أداء مهارات السباحة.	3.53	1.35	0.706	الرابعة	فوق المتوسطة
6	يقلقني وجود فروق فردية عالية بيني وبين الطلبة.	3.38	1.21	0.676	التاسعة	متوسطة
7	أشعر بالقلق لعدم انضباط بعض الطلبة أثناء المحاضرة.	3.72	1.20	0.744	الثانية	فوق المتوسط
8	أشعر بالقلق لمراقبة زملائي الطلبة خلال أدائي للمهارة.	3.36	1.34	0.672	العاشرة	متوسطة
9	أشعر بالقلق لتعرض الطلبة بإصابات في مساقات السباحة.	3.65	1.12	0.73	الثالثة	فوق المتوسطة
10	أشعر بالقلق أن بعض الطلاب لا يشاركون في تحمل المسؤولية أثناء المحاضرة.	3.51	1.24	0.702	الخامسة	فوق المتوسطة

يوضح الجدول رقم (6) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات مجال الطلاب، وبالنظر إلى القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة رقم (3) قد احتلت الترتيب الأول بأهمية نسبية وصلت إلى

(0.75%)، ووصل متوسطها الحسابي (3.75)، وتـنص علـى " **تكـرر الفشـل (الرسوب) في الاختبارات يشعرني بالقلق.**"، ويعزو الباحث ذلك بأن الطالب عندما يتعرض لرسوب أكثر من مرة يدخل على الاختبار وهو في تصوره صوره لتجربة سيئة مر بها في موقف سابق مما يجعله قلق عند وقت الاختبار بسبب الخوف مـن الفشل أو الرسوب مرة أخرى ولقد تطرق كل من (**مقـدادي ،والعمـايرة، 2002**) (**راتب، 1995**) إلى أن الخوف من الفشل هو مصدر من مصادر القلـق و يعتبـر الخوف من الفشل السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشـعرون بالعصـبية والقلق. والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من عدم اجتياز الاختبار أو عدم الفوز في المباراة. أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسـة، والواقع إن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لان جميع هذه المخاوف تكون عـادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي و زيادة مستوى القلق لديه ويتضح عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل **هذه** المباراة تمثـل أهمية كبيرة لإثبات شخصيته أو قوله ما يقول الآخرون عندما اخسر هذه المباراة.

ويوضح الجدول رقم (6) أيضا أن الفقرة رقم(8) قد احتلت الترتيب الأخيـر بأهمية نسبية وصلت إلى (67.2)، ووصل متوسطها الحسابي (3.65) وتنص على" **أشعر بالقلق لمراقبة زملائي الطلبة خلال أدائي للمهارة.** "ويعزو الباحث ذلك بـان الطلبة لم يسبب لهم مراقبة زملائهم قلق ولم يكون ذو أهمية بالنسبة لهم حيث انـه داخل حوض السباحة يكون كل طالب منشغل بأداء المهارة موضوع الـدرس فـي جميع المراحل، حيث تبدأ بالشرح وعرض النموذج وضرورة انتباه جميـع الطلبـة للمدرس وتوزيع الطلبة حسب الأسلوب التعليمي المستخدم لتطبيق المهارة ومن ثـم مرحلة تصحيح الأخطاء وهي عملية فردية، ومن هنا نلاحظ انشغال جميع الطلبـة في العملية التعليمية ولا يوجد مجال لمراقبة الزملاء فلا يكون بوسع المتعلم النظـر إلى زملائه أو الاهتمام بهم ألا اذا طلب المدرس ذلك وبمحددات معينة .

مجال الحوافز:

جدول رقم (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والترتيب لفقرات مجال الحوافز

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب حسب الأهمية	الدرجة
1	أشعر بالقلق لعدم إعطائي العلامة التي أستحقها.	4.17	1.13	0.834	الأولى	فوق المتوسط
2	أشعر بالقلق لعدم إعطائي أكثر من محاولة لأداء مهارات الاختبار.	3.95	1.99	0.79	الثالثة	فوق المتوسط
3	الخوف من الرسوب في مساق السباحة أو الحصول على علامات متدنية.	4.10	1.04	0.82	الثانية	فوق المتوسط
4	يقلقني تدني العلامات التي يضعها المدرس.	3.95	1.09	0.79	الرابعة	فوق المتوسط
5	أشعر بالقلق لعدم تقديم المدرس حوافز لأداء مهارات السباحة.	3.77	1.12	0.754	الخامسة	فوق المتوسط
6	أشعر بالقلق لعدم رضا المدرس عن أداء الطلبة لمهارات السباحة.	3.71	1.12	0.742	السابعة	فوق المتوسط
7	أشعر بالقلق لقيام مدرس المساق بمدح مجموعة من الطلبة دون غيرهم.	3.72	1.23	0.744	السادسة	فوق المتوسط
8	يقلقني عدم وجود درجات معيارية تترجم مستوى الأداء للطلبة في مهارات السباحة المختلفة.	3.58	1.05	0.716	الثامنة	فوق المتوسطة
9	يقلقني عدم وجود مستقبل مهني لتخصص السباحة.	3.43	1.23	0.686	التاسعة	فوق المتوسطة

يوضح الجدول رقم (7) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات مجال الحوافز، وبالنظر إلى القيم الواردة في

الجدول نجد أن الفقرة رقم (1) قد احتلت الترتيب الأول بأهمية نسبية وصلت إلى (83.4%)، ووصل متوسطها الحسابي (4.17)، وتنص على " **أشعر بالقلق لعدم إعطائي العلامة التي أستحقها.**"، ويعزو الباحث ذلك بأن العديد من الطلبة تكون العلامة هي الحافز الذي يدفعه إلى التعلم والإبداع فإذا لم يحفز الطالب من خلال إعطائه العلامة التي يستحقها أو التي كان يتوقعها من معلمه فانه سيتعرض للقلق مما يؤثر على قدرته على التعلم والعطاء بالمستوى المتوقع منه.

ويوضح الجدول رقم (7) أيضا أن الفقرة رقم(9) قد احتلت الترتيب الأخير بأهمية نسبية وصلت إلى (68.6)، ووصل متوسطها الحسابي (3.43) وتنص على" **يقلقني عدم وجود مستقبل مهني لتخصص السباحة.** "ويعزو الباحث ذلك بان المتعلم عند اخذ مساق السباحة يكون همه تعلم السباحة واجتياز هذه المادة ولا يكترث للمستقبل بعد اجتياز هذا المساق.

جدول رقم (8)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والترتيب لكل مجال من مجالات الدراسة

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	ترتيب المجالات	الدرجة
1	التعليمي	3.60	0.789	0.72	الرابع	فوق المتوسط
2	الإمكانات	3.78	0.939	0.756	الثاني	فوق المتوسط
3	الإدارة	3.77	0.783	0.754	الثالث	فوق المتوسط
4	الطلاب	3.51	0.840	0.70	الخامس	فوق المتوسط
5	الحوافز	3.82	0.797	0.76	الأول	فوق المتوسط

ويلاحظ من جدول رقم (8) أن المتوسطات الحسابية لمجالات الدراسة تراوحت بين (3.51- 3.82) وبنسبة مئوية بين (70%- 76%) وأن مجال (الحوافز) قد حصل على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.82) وبأهمية نسبية بلغت (76%) وحصل على المرتبة الثانية مجال (الإمكانات) بمتوسط حسابي (3.78) وبنسبة مئوية (75.6%) يليه بالمرتبة الثالثة مجال(الإدارة) بمتوسط حسابي

(3.77) وبنسبة مئوية (75.4%) ثم بالمرتبة الرابعة المجال (التعليمي) بمتوسط حسابي (3.60) وبنسبة مئوية (72%) وحصل مجال (الطلاب) على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.51) وبنسبة مئوية (70%). ويعزو الباحث ذلك بان الحوافز هي التي تعمل على تشجيع الطلبة على التعلم بكافة إشكاله سواء كانت من خلال المدح إثناء تعلم المهارات أو العلامة التي يحصلها الطالب في الاختبارات أو من خلال الخوف من الرسوب في المساق أو من خلال التشجيع على المستقبل المهني للسباحة في المستقبل وان كل هذه الأمور تشعرهم بالقلق إذا لم تتحقق وهذا ما تؤكده (درويش، 2007) من خلال الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي التي تم الإشارة إليها من خلال نظرية الحافز التي تشير إلى إن العلاقة بين الاستثارة والأداء هي علاقة طردية خطية وهذا يعني انه في حال إتقان ألاعب الرياضي المهارات الحركية فان ارتفاع شدة الاستثارة يؤدي إلى تحسن الأداء .

إما بنسبة لمجال الطلاب فانه لم يحصل على درجة عالية من القلق وذلك لان الطلبة كلا منهم يكون منشغل بأداء الواجبات الموكلة إليه وبذلك لن يكـــون لـــديهم المجال لإقامة علاقات مع الطلبة أو المدرس أو لمراقبة الطلبة إثناء أداء المهارات و النظر للفروق بينه وبين زملائه أو عدم انضباط الطالبة إثناء ســـير المحاضـــرة أو تعرضهم للإصابات في المساق.وهاذ ما تفق مع دراسة ا(الـــدولات، 2002)والتـــي أشارت إلى انه كان هناك ضعف في العلاقات بين الطلاب مما جعل مجال الطلاب في المرتبة الأخيرة.

وبهذه النتيجة يتم استنتاج إن مجال الحوافز جاء بالمرتبة الأولى وكان بدرجة فوق المتوسط وجاء مجال الطلاب في المرتبة الأخيرة وكان بدرجة فوق المتوسط .

وبهذا الاستنتاج تم الإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على: ما مصادر القلق لدى طلاب كلية علوم الرياضة في السباحة في جامعة مؤتة ؟

التساؤل الثاني: هل هناك فروق ذات دلاله إحصائيا عند مســـتوى الدلالـــة علـــى مصادر القلق لدى طلاب كلية علوم الرياضة في السباحة في جامعة مؤتـــة تبعـــا لمتغيرات (النوع الاجتماعي، التخصص، مكان السكن) ؟

1. متغير النوع الاجتماعي

جدول رقم (9)

نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات لمحاور الدراسة لمتغير النوع الاجتماعي

المجال	طالب		طالبة		قيمة ت	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
التعليمي	3.66	0.79	3.46	0.76	1.356	0.177
الإمكانات	3.82	0.93	3.69	0.94	0.742	0.459
الإدارة	3.79	0.77	3.73	0.80	0.394	0.694
الطلاب	3.49	0.82	3.58	0.88	0.575	0.566
الحوافز	3.79	0.72	3.89	0.93	0.731	0.466
الكلي	3.70	0.69	3.65	0.77	0.360	0.719

مستوى الدلالة عند(a < 0.05)

يوضح جدول رقم (9) نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات لمحاور الدراسة حسب متغير النوع ألاجتماعيي، حيث يظهر الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في جميع مجالات الدراسة، ويعزو الباحث ذلك بان الطلاب والطالبات يتعرضون لمهارات السباحة التي سوف يتعلمونها هي نفس المهارات ويتلقون نفس التدريبات ونفس الأوقات ونتيجة لذلك لم يكون هناك فروق بين كلا الجنسين في مصادر القلق وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الوديان، 2004).

2. متغير التخصص:

جدول رقم (10)

نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات لمحاور الدراسة لمتغير التخصص

المجال	التربية الرياضية		التأهيل		قيمة ت	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
التعليمي	3.66	0.76	3.50	0.82	1.127	0.262
الإمكانات	3.82	0.86	3.72	1.06	0.639	0.524
الإدارة	3.82	0.76	3.69	0.81	0.968	0.335
الطلاب	3.59	0.82	3.39	0.86	1.423	0.157
الحوافز	3.84	0.76	3.79	0.85	1.064	0.744
الكلي	3.74	0.67	3.61	0.77	1.06	0.262

مستوى الدلالة عند (0.05 < a)

يوضح جدول رقم (10) نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات لمجالات الدراسة حسب متغير التخصص، حيث يظهر الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في جميع مجالات الدراسة، ويعزو الباحث ذلك بأن الطلاب والطالبات في تخصص التربية والتأهيل الرياضي يقومون بدراسة مواد مشتركة بين التخصصين وهذا بدوره خلق عندهم الخلفية والمقدرة على أداء مهارة من مواد مشتركة وهذا ينطبق على مساق السباحة في أداء المهارات وان مادة السباحة (1) تكون مادة جديدة على الطلبة في كلا التخصصين وبالتالي جاءت النتيجة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا لصالح التخصص.

3. متغير مكان السكن ؟

جدول رقم (11)

نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات لمجالات الدراسة لمتغير مكان السكن

المجال	مدينة		قرية		قيمة ت	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
التعليمي	3.40	0.83	3.72	0.74	2.408	0.017
الإمكانات	3.51	1.00	3.95	0.85	2.750	0.007
الإدارة	3.66	0.78	3.84	0.77	1.294	0.198
الطلاب	3.35	0.87	3.62	0.80	1.888	0.061
الحوافز	3.66	0.78	3.92	0.78	1.951	0.053
الكلي	3.51	0.734	3.80	0.683	2.417	0.017

مستوى الدلالة عند (0.05 > a)

يوضح جدول رقم (11) نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات لمجالات الدراسة حسب متغير مكان السكن، حيث يظهر الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في المجال التعليمي، وفي مجال الإمكانات وفي المجال الكلي ولصالح القرية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجالات الأخرى، ويعزو الباحث ذلك بأن القلق عند الطلاب والطالبات الذين يسكنون القرى اكبر من الطلاب والطالبات الذين يسكنون المدن وذلك لقلة الأندية والمنشئات والملاعب وبالأخص المسابح في القرى والذي يكون بالعكس في المدن الذين يكون عندهم خلفية اكبر في هذا المجال نتيجة لتوفره عندهم وبذلك عند تسجيل الطلبة لهاذ المساق يكون أبناء القرى أكثر قلق .

2.4 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وفي إطار المنهج العلمي المستخدم، ومن خلال نتائج الدراسة فقد توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

1. إن مصادر القلق في السباحة لدى طلبة كليات التربية الرياضية في جامعة مؤتة جاءت وفق الترتيب التالي للمجالات: مجال الحوافز، الإمكانات ، الإدارة، التعليمي، الطلاب.

2. إن أراء طلبة كليات التربية الرياضية نحو مصادر القلق جاءت بمستوى فوق المتوسط.
3. لا يؤثر النوع الاجتماعي على مصادر القلق لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة مؤتة .
4. لا يؤثر التخصص (الرياضة، التأهيل)على مصادر القلق لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة مؤتة .
5. لمكان الإقامة (القرية) دور في زيادة مصادر القلق عن المدينة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة مؤتة .

3.4 التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها والاستنتاجات المستخلصة منها يوصي الباحث بما يلي:

1. ضرورة الاهتمام من قبل المدرسين في مجال الحوافز والتي تعتبر من العوامل المساعدة والمشجعة لطلبة لتعلم السباحة بشكل الأمثل.
2. العمل على عقد مجموعة من الدورات التثقيفية بما يخص تعليم السباحة من اجل توعية المجتمع لأهمية رياضة السباحة.
3. العمل على وضع الوسائل التعليمية المناسبة وإعطاء محاضرات متخصصة من قبل المدرسين لمعالجة القلق والتخفيف منه.
4. ضرورة اهتمام المدرسين والمدربين بالطلبة من الناحية النفسية وأهميتها بنسبة لهم لتمكينهم من أداء المهارات بكل ثقة ودن الشعور بالقلق.

المراجع

أ. المراجع باللغة العربية

أبو زمع، علي (2008) **فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية على تحسن الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن**، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية، جامعة الإسكندرية، كليـــة التربية الرياضية.

أبو سمهدانه ، سكينه حمدان (2013) **مصادر القلق لدى طالبات مســـاقي الجمبـــاز والإيقاع الحركي في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة مؤتة.

أبو عيد، فالح سلطان، (2014) **الرياضات المائيـــة**، الأردن، عمـــان، دار أســـامة للنشر.

انويا ، تيرس عديشو (2002) ، **دليل الرياضة للإعداد النفسي** ،دار وائل للنشـــر، الأردن ، عمان ، ط1.

بريص، علي خليفة (2013) علاقة القلق والخوف في تعلم السباحة ،**مجلة الفتح** ع (55)،جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية.

بهايم ،متولي (1994) تأثير استخدام تعلم المبرمج في تعلم سباحة الزحـــف علـــى البطن للراشدين من (18-24) سنه ، **مجلة نظريات وتطبيقـــات** ، كليـــة التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية ، العدد (23).

جريري، امجد جهاد (1998) **مصادر القلق النفسي لدى لاعبي التايكوانـــدو فـــي الأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية .

الحجا مي ، عبد العباس غضيب (2011) مدى انتشار القلق النفسي لـــدى طـــلاب وطالبات كلية التربية الرياضية ، **مجلة أدب ذي قار**، ع (5)، مج (2).

حسين، قاسم حسن واحمد، افتخار (2000) **مبادئ وأسس الســـباحة**، عمـــان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، سوق البتراء.

خريبط، مجيد ريسان؛ ورسن، ناهده (1988) **علم النفس التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة** ، جامعة البصره.

الخصاونة، غادة (2007) تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساقات الجمباز ، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)** ، مج 21ع (4).

خلاف، إبراهيم وكمال، جلال (1997)، قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بتركيز الانتباه والأداء المهاري في كرة اليد، **المجلة العلمية – التربية البدنية،** 31 (1).

درويش، وفاء(2007) **إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية،** الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

الدولات ، عدنان وخيولي ، قاسم و الدولات ، فراس و مساعده ،جهاد (2012) اثر القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوى الانجاز ، **مجلة جامعة النجاح في الأبحاث (العلوم الإنسانية)** مج26، ع (5).

الدولات، فراس، (2002) **مصادر ومستويات القلق لدى طلبة كلية التربية البدنية في مساق الجمباز**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

ذياب، هديل حسن (2010) **تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية**، دار البداية، عمان.

راتب، أسامة كامل (2001)**الإعداد النفسي للناشئين**، القاهرة، دار الفكر العربي.

راتب، أسامة كامل، (1995)، **علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيق**، القاهرة، دار الفكر العربي.

راتب، أسامة، (1997) **قلق المنافسة**، ط1، دار الفكر العربي، عمان، 11.

رحيم ، محمد السيد علي وسكر ، ناهده رسن ، (1988) **السباحة لطلبة كلية التربية الرياضية** ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية.

رزق، سمير عبد الله (2003) **الموسوعة العلمية لرياضة السباحة**، عمان

رزق، سمير عبد الله، الكيلاني، عمر (2010)**عالم الإنقاذ والأمن والسلامة في الماء**، الإمارات العربية المتحدة، العين، دارا لكتاب الجامعي.

الزبيدي ، سعادة عبد عيد ، (1994) ، **علم النفس التربوي الرياضي** ، جامعة قاريويسن ، بنغازي.

الزعبي، صالح محمد، الخياط، ماجد محمد (2011)**علم النفس الرياضي**، عمان، دار الراية للنشر.

شهيد ،باسم سامي (2012) ، علاقة القلق كحالة وكسمة بأداء الرمية الحرة للاعبي كرة السلة ، **مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية** ، مج12، ع 1.

الشوك ، علي مالك حميد (2008) ، دراسة مقارنة لمستوى القلق لدى سباحي المسافات القصيرة وسباحي المسافات المتوسطة (سباحة حرة) وعلاقته بالانجاز ، **مجلة التربية الرياضية** ، مج (20) ، ع (3).

الضمد، عبد الستار جابر(3003)**علم النفس في الرياضة**، دار الخليج، عمان.

عبد الحميد ، جمانه محمد (2009) ، **رياضة السباحة** ، عمان، دار البداية ، ناشرون وموزعون.

عبد المنعم، محمد حسين محمد (2009) **تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية**، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

عبيدات، لانا احمد، (2010) **أثر القلق على انجاز لاعبات سباق الضاحية لمدارس لواء بني كنانة**، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.

علاوي ، محمد حسن ، (2004) **مدخل في علم النفس الرياضي** ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط4.

فوزي، احمد أمين (2004)**القلق والعدوان في الرياضة**، الإسكندرية، المكتبة المصرية.

فوزي، احمد أمين (2006) **مبادئ علم النفس الرياضي**، الإسكندرية، المكتبة المصرية.

القط ، محمد علي ، (2005) ، **المبادئ العلمية للسباحة** ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية.

محمد ، صدقي نور الدين (2004) **علم النفس الرياضي** ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ، مكتبة الجامعة الحديثة.

محمود ، احمد ناجي وخليل ، سعود عبد المحسن ،(2011) القلق وأثره على ممارسة الأنشطة الراضية لدى طلاب كلية الشرطة ،**مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد**، مج 23 ع(4).

الهياجنه، احمد(2006) مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد في الأردن، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، جامعة البحرين، المجلد 7، العدد 4، الصفحة 2009، البحرين.

والعمايرة ، علي محمد و مقدادي ، يوسف موسى ، (2002) ، **علم النفس الرياضي** ، عمان ، المؤلفون.

الوديان ،لورا محمود (2004) **تحليل أراء طلبة كليات التربية الرياضية نحو مصادر القلق في مساقات السباحة** ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك.

وهران، نشوى محمود.(1995).**تأثير استخدام الألعاب المائية على تعلم المهارات الأساسية وتخفيف حدة الخوف والقلق لدى المبتدئات في السباحة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.

يعقوب، احمد نمر(2010). **مصادر القلق النفسي لدى طلبة كليات التربية الرياضية في مسابقات العاب القوى في الضفة الغربية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضة، جامعة اليرموك .

ب. المراجع الأجنبية:

Bower,G(1989) **"Acomparison of stat anxiety levels among age,genderand skell levels ar practice and pre-competition in age – group Swimming**" ADI.P.

Cross,R (1991):**Swimming teaching and coaching**. published py ASA Swimming Enterprises.

Joan L.,Duda.lori Gano,jane.(1998)."Articale sources of stress" www.yahoo.com/artical.html

Michal zapp,art sport,(Anxiety in elite Young Gymnastice s)colorad, spring www.yahoo.com/artical.

Selye , H (1993) **The stress concept today, past, present, and future**. John wiley and spns .

Valentine,E.and Evans,Claire, (2001). The effects of solo singing ,choral singing and swimming om mmod and physiological indices**british journal of medical psyhchology**.P115

ملحق (أ)

الاستبيان بصورته الأولية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة مؤتة

كلية الدراسات العليا

كلية علوم الرياضة

حضرة الأستاذ الدكتور:.................................... المحترم

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث **محمد نايف محمد القيسي** بإعداد دراسة علمية بعنوان:

" دراسة مصادر القلق في مساقات السباحة من وجهة نظر طلبة كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة "

للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من جامعة مؤتة.

ونظراً لما عرفناه عنكم من خبرة ودراية في المجال الأكاديمي فإنه ليسرني أن أضع هذا الاستبانه بين أيديكم لتحكيمها من حيث وضع عباراتها ومناسبة العبارة للمجال الذي تندرج تحته، وكذلك إضافة أو حذف أي عبارة وإضافة أية اقتراحات أخرى ترونها مناسبة وقد تثري هذه الدراسة علماً أن بدائل الإجابة التي سيستخدمها الباحث هي البدائل التالية ويرجى وضع إشارة عند البدائل التي ترونها أنها أنسب لهذا النوع من الاستبانات.وهي كالآتي:

1. **(دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) ( )**
2. **(موافق بشدة ، موافق ، محايد ، غير موافق ، غير موافق بشدة) ()**
3. **(موافق بدرجة كبيرة جداً ، موافق بدرجة كبيرة ، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة ، موافق بدرجة قليلة جداً) ( )**

واقبلوا فائق الاحترام والتقدير

المعلومات الشخصية:

1. الجامعة:..
2. الرتبة الأكاديمية:..........................
3. التخصص العلمي:.......................

المجال التعليمي

ت	الفقـــــــــــرات	مناسبه	غير مناسبه	التعديل
1.	عدم اهتمام المدرس بتعليم الطلبة الخطوات التعليمية الصحيحة بالطريقة المثلى.			
2.	أشعر بقلق عندما يطلب مني المدرس تطبيق المهارة أمام الطلبة.			
3.	أسعى للحصول على علامة النجاح فقط في مساق السباحة.			
4.	يقلقني تعامل المدرس مع الطلبة بطريقة غير عادلة.			
5.	إصرار المدرس على تأدية المهارة بدقة متناهية تشعرني بالقلق.			
6.	المدة الزمنية المتاحة لتعليم مهارة السباحة قليلة جداً.			
7.	يقلقني الشعور المسبق وصعوبة أداء مهارات السباحة.			
8.	يقلقني عدم قيام المدرس بعمل نموذج أمام الطلبة.			
9.	يقلقني أن أتدرب مع طلاب أدني من مستواي أو أصغر مني سناً.			
10.	يقلقني عدم شعور المدرس بالمسؤولية اتجاه التدريب على مهارات السباحة.			
11.	أشعر بالقلق نتيجة تذبذب مستواي من مهارة لأخرى من مهارات السباحة.			
12.	أشعر بالقلق عند انتقاد المدرس لي من دون داعٍ أثناء التدريب على المهارات.			
13.	أشعر بالقلق عندما لا يكون المدرس موجوداً أثناء التدريب على مهارات السباحة.			

أي ملاحظة أخرى أو إضافة

مجال الإمكانات

ت	الفقـــــــــــــرات	مناسبه	غير مناسبه	التعديل
.1	قلة مسابح التدريب الخاصة بتعلم بالسباحة.			
.2	نقص الأدوات اللازمة للتعليم على السباحة.			
.3	أشعر بالقلق لعدم توفر عوامل الأمان والسلامة أثناء تعليم السباحة.			
.4	عدم توفر غرف خاصة بالإسعافات الأولية.			
.5	قلة الصيانة الضرورية للمسبح.			
.6	عدم وجود أدوات حديثة مساعدة في تعلم السباحة في المسبح.			
.7	أشعر بالقلق لعدم توفر الأجهزة التوضيحية (فيديو ، تلفزيون ، روجكتر) لتحليل وتوضيح مهارات السباحة.			
.8	يقلقني وجود بعض الأدوات المساعدة التالفة في المسبح.			
.9	يقلقني النقص الواضح في المرافق الصحية بالمسبح.			
.10	يقلقني عدم الاهتمام بنظافة المرافق الصحية داخل المسبح أو قلة تنظيفها.			
.11	يقلقني عدم وجود منقذ مائي على حوض السباحة أثناء التدريب على المهارات.			

أي ملاحظة أخرى أو إضافة

مجال الإدارة

ت	الفقـــــــــــرات	مناسبه	غير مناسبه	التعديل
.1	تجاهل إدارة الكلية لآراء الطلاب فيما يتعلق بمشاكل مساقات السباحة.			
.2	إجراء الاختبارات في أوقات غير مناسبة.			
.3	يقلقني وجود بعض إداريي الكلية لمراقبة سير الاختبارات.			
.4	يقلقني إجراء الاختبارات العملية للنشاطات المختلفة في الكلية في آن واحد.			
.5	ضعف التنسيق بين إدارة الكلية ومدرس السباحة فيما يتعلق في مواعيد المحاضرات.			
.6	عدم سماح إدارة الكلية بالتدريب على مهارات السباحة في الأوقات غير الرسمية للمحاضرة.			
.7	قلة وجود مدربين متخصصين في السباحة أثناء التدريب في المحاضرات غير الرسمية.			
.8	عدم وضع الخطط والأهداف اللازمة من قبل الكلية للنهوض برياضة السباحة.			
.9	أشعر بالقلق لضغط الإدارة على المدرس لرسوب غير المهتمون في مادة السباحة.			
.10	يقلقني عدم تعامل الإدارة المباشر مع الطلاب.			
.11	يقلقني التدخل المستمر من إدارة الكلية بشؤون الطلاب في مادة السباحة.			
.12	أشعر بالقلق عند عدم وجود أحد من أعضاء الإدارة لمراقبة سير المحاضرات.			

أي ملاحظة أخرى أو إضافة

مجال الطلاب

ت	الفقـــــــــــرات	مناسبه	غير مناسبه	التعديل
.1	تقلقني العلاقات الوطيدة التي يقيمها بعض الطلبة مع المدرسين لهدف تحقيق مكاسب شخصية.			
.2	أشعر بالقلق لضعف العلاقات الاجتماعية بين الطلبة.			
.3	تكرر الفشل (الرسوب) في الاختبارات يشعرني بالقلق.			
.4	أشعر بالقلق لقرب الطلبة من حوض السباحة أثناء أداء المهارة.			
.5	يقلقني سماع بعض كلمات السخرية والاستهزاء من الطلبة في أثناء أداء المهارة.			
.6	يقلقني وجود فروق فردية عالية بيني وبين الطلبة.			
.7	أشعر بالقلق لعدم انضباط بعض الطلبة أثناء المحاضرة.			
.8	المرحلة العمرية التي يأخذ فيها الطالب مهارات السباحة هي مرحلة متأخرة.			
.9	أشعر بالقلق لمراقبة زملائي الطلبة خلال أدائي المهارة.			
.10	أشعر بالقلق لتعرض الطلبة بإصابات في مساقات السباحة.			
.11	أشعر بالقلق أن بعض الطلاب لا يشاركون في تحمل المسؤولية أثناء المحاضرة.			
.12	يقلقني تسيد نظام الشللية في علاقات الطلبة بعضهم البعض.			

أي ملاحظة أخرى أو إضافة

مجال الحوافز

ت	الفقـــــــــــــرات	مناسبه	غير مناسبه	التعديل
.1	أشعر بالقلق لعدم إعطائي العلامة التي استحقها.			
.2	أشعر بالقلق لعدم توفر العلاج الطبي الشامل في حالة إصابتي.			
.3	أشعر بالقلق لعدم إعطائي أكثر من محاولة لأداء مهارات الاختبار.			
.4	الخوف من الرسوب في مساق السباحة أو الحصول على علامات متدنية.			
.5	يقلقني قلة العلامات التي يقدمها المدرس.			
.6	أشعر بالقلق لعدم تقديم المدرس الحوافز لأداء مهارات السباحة.			
.7	أشعر بالقلق لعدم رضا المدرس عن أداء الطلبة.			
.8	أشعر بالقلق لقيام المدرس المساق بمدح مجموعة من الطلبة دون غيرهم.			
.9	يقلقني درجة العلامات التي يعطيها المدرس في مساقات السباحة.			
.10	يقلقني عدم وجود درجات معيارية تترجم مستوى الأداء للطلبة في مهارات السباحة المختلفة.			
.11	يقلقني عدم وجود مستقبل مهني لتخصص السباحة.			

أي ملاحظة أخرى أو إضافة

ملحق (ب)

قائمة المحكمين

الاسم	الرتبة	الجامعة	التخصص
الدكتورة سميرة عرابي	أستاذ	الأردنية	فسيولوجيا التدريب الرياضي / سباحة
الدكتور مازن الحتاملة	أستاذ	اليرموك	علم نفس الرياضي
الدكتور زياد الطحاينة	أستاذ	الهاشمية	إدارة رياضية
الدكتور إياد المغايرة	أستاذ مشارك	البلقاء التطبيقية	التربية الرياضية
الدكتور زين العابدين بني هاني	أستاذ مشارك	مؤتة	علم نفس رياضي
الدكتور معتصم الخطاطبة	أستاذ مشارك	مؤتة	تدريب وتأهيل رياضي
الدكتور محمد أبو الطيب	أستاذ مشارك	الأردنية	سباحة
الدكتورة ختام آي	أستاذ مشارك	الأردنية	سباحة
الدكتور محمود حليق	أستاذ مساعد	الهاشمية	علم نفس رياضي
الدكتورة فداء مهيار	أستاذ مساعد	مؤتة	بيوميكانيك / سباحة
الدكتور سامر الصعوب	أستاذ مساعد	مؤتة	إدارة رياضية
الدكتور فالح سلطان أبو عيد	محاضر متفرغ	الهاشمية	فلسفة التربية الرياضية
الدكتور محمود الدبابسة	محاضر متفرغ	الأردنية	سباحة
الدكتور مقداد الطراونة	محاضر متفرغ	مؤتة	سباحة

ملحق (ج)

الاستبيان بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة مؤتة

كلية الدراسات العليا

كلية علوم الرياضة

عزيزي الطالب... عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث **محمد نايف محمد القيسي** بإعداد دراسة علمية بعنوان:

" دراسة مصادر القلق في مساقات السباحة من وجهة نظر طلبة كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة "

للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من جامعة مؤتة.

يرجى منكم أعزائي الطلبة والطالبات التكرم بتعبئة الاستبانه المرفقة بكل دقة وموضوعية، وحسب فهمك ومعرفتك بمصادر القلق لديك من خلال وضع (x) بما يتفق معك بالنسبة لكل عبارة، وسوف يكون لإجابتك على الفقرات جميعها الأثر الكبير في تحقيق أهداف هذه الدراسة والوصول إلى النتائج المرجوة علماً بأن كافة المعلومات ستعامل بسرية تامة ولغايات البحث العلمي.

ملاحظات:

- لا تترك أي عبارة بدون إجابة.
- لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، المهم صدق إجابتك بما يتناسب مع حالتك.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

المعلومات الشخصية:

يرجى وضع إشارة (x) في المربع المناسب أمام ما ينطبق عليك من المعلومات

- النوع الاجتماعي: ذكر ☐ ، أنثى ☐
- التخصص: التربية الرياضية ☐ ، التأهيل الرياضي ☐
- مكان السكن: مدينة ☐ ، قرية ☐

المجال التعليمي

ت	الفقـــــــــــــــرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	يقلقني عدم اهتمام المدرس بتعليم الطلبة الخطوات التعليمية الصحيحة.					
2.	أشعر بالقلق عندما يطلب مني المدرس تطبيق المهارة أمام الطلبة.					
3.	يقلقني تعامل المدرس مع الطلبة بطريقة غير عادلة.					
4.	إصرار المدرس على تأدية المهارات بدقة متناهية تشعرني بالقلق.					
5.	عدم وجود وقتاً كافياً للتدرب على مهارات السباحة يزيد من قلقي.					
6.	يقلقني الشعور بصعوبة أداء مهارات السباحة.					
7.	عدم قيام المدرس بعمل نموذج أمام الطلبة يشعرني بالقلق.					
8.	وجود طلبة أصغر من سني يشعرني بالقلق أثناء تعلم مهارات السباحة.					
9.	يقلقني عدم شعور المدرس بالمسؤولية اتجاه التدريب على مهارات السباحة.					
10.	أشعر بالقلق نتيجة تذبذب مستواي من مهارة لأخرى من مهارات السباحة.					
11.	أشعر بالقلق عند انتقاد المدرس لي من دون داعٍ أثناء التدريب على المهارات.					
12.	أشعر بالقلق عندما لا يكون المدرس موجوداً أثناء التدريب على مهارات السباحة.					
13.	أشعر بالقلق لعدم توفر عوامل الأمان والسلامة أثناء تعليم السباحة.					

مجال الإمكانات

ت	الفقـــــــــــــرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	يقلقني عدم وجود مسابح خاصة للتدرب بشكل كافي.					
2.	يقلقني عدم وجود غرفة خاصة بالإسعافات الأولية.					
3.	أقلق نتيجة نقص الصيانة الضرورية للمسبح.					
4.	أقلق من عدم مواكبة التطور بتوفير الأدوات المناسبة للسباحة.					
5.	أشعر بالقلق لعدم إمكانية استخدام التكنولوجيا لتعلم السباحة.					
6.	أقلق عند استخدام أدوات تالفة في المسبح.					
7.	نقص المرافق الصحية المناسبة في المسبح يشعرني بالقلق.					
8.	يقلقني عدم الاهتمام بنظافة المرافق الصحية داخل المسبح.					
9.	يقلقني عدم وجود منقذ مائي على حوض السباحة أثناء التدريب على المهارات.					

مجال الإدارة

ت	الفقـــــــــــرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	يقلقني تجاهل إدارة الكلية لأداء الطلبة المتعلق بمساقات السباحة.					
2.	يقلقني إجراء الاختبارات في أوقات غير ملائمة.					
3.	يقلقني إجراء الاختبارات العملية للنشاطات المختلفة في الكلية في آن واحد.					
4.	تقلقني ضعف التنسيق بين إدارة الكلية ومدرس السباحة فيما يتعلق في مواعيد المحاضرات.					
5.	يقلقني عدم تخصيص إدارة الكلية وقتاً للتدريب على مهارات السباحة.					
6.	أشعر بالقلق لعدم توفير الكلية مدربين لمساعدة الطلاب أثناء أوقات التدريب الحر.					
7.	يقلقني عدم تطوير الخطط الدراسية للارتقاء برياضة السباحة.					
8.	يقلقني التدخل المستمر من إدارة الكلية بشؤون الطلاب في مادة السباحة.					
9.	أشعر بالقلق لعدم وجود أحد من أعضاء الإدارة لمراقبة سير المحاضرات.					
10.	أشعر بالقلق لعدم توفر العلاج الطبي الشامل في حالة إصابتي.					

مجال الطلاب

ت	الفقـــــــــــرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
.1	تقلقني العلاقات الوطيدة التي يقيمها بعض الطلبة مع مدرب السباحة.					
.2	أشعر بالقلق لضعف العلاقات الاجتماعية بين الطلبة في مساقات السباحة.					
.3	تكرر الفشل (الرسوب) في الاختبارات يشعرني بالقلق.					
.4	أشعر بالقلق لقرب الطلبة من حوض السباحة أثناء أداء المهارة.					
.5	يقلقني سماع بعض كلمات السخرية والاستهزاء من الطلبة في أثناء أداء مهارات السباحة.					
.6	يقلقني وجود فروق فردية عالية بيني وبين الطلبة.					
.7	أشعر بالقلق لعدم انضباط بعض الطلبة أثناء المحاضرة.					
.8	أشعر بالقلق لمراقبة زملائي الطلبة خلال أدائي المهارة.					
.9	أشعر بالقلق لتعرض الطلبة بإصابات في مساقات السباحة.					
.10	أشعر بالقلق أن بعض الطلاب لا يشاركون في تحمل المسؤولية أثناء المحاضرة.					

مجال الحوافز

ت	الفقـــــــــــرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أشعر بالقلق لعدم إعطائي العلامة التي استحقها.					
2.	أشعر بالقلق لعدم إعطائي أكثر من محاولة لأداء مهارات الاختبار.					
3.	الخوف من الرسوب في مساق السباحة أو الحصول على علامات متدنية.					
4.	يقلقني تدني العلامات التي يضعها المدرس.					
5.	أشعر بالقلق لعدم تقديم المدرس حوافز لأداء مهارات السباحة.					
6.	أشعر بالقلق لعدم رضا المدرس عن أداء الطلبة لمهارات السباحة.					
7.	أشعر بالقلق لقيام مدرس المساق بمدح مجموعة من الطلبة دون غيرهم.					
8.	يقلقني عدم وجود درجات معيارية تترجم مستوى الأداء للطلبة في مهارات السباحة المختلفة.					
9.	يقلقني عدم وجود مستقبل مهني لتخصص السباحة.					

المعلومات الشخصية

الاسم: محمد نايف القيسي

التخصص: ماجستير التربية الرياضية

الكلية: علوم الرياضة

السنة: 2015

هاتف رقم: 0772538562